

A VIDA DE GAMPOPA

O INCOMPARÁVEL SENHOR DO
DHARMA DO TIBETE



Jampa Mackenzie Stewart

Tradução: Amadeu António

A VIDA DE GAMPOPA
O INCOMPARÁVEL SENHOR DO DHARMA DO TIBETE
JAMPA MACKENZIE STEWART 1995

Índice

Prefácio

Introdução por Lobsang P. Lhalungpa

1. As Profecias
2. Gampopa, o Leigo
3. Gampopa, o Monge
4. O Chamado do Guru
5. Os Três Mendigos
6. Em Busca de Milarepa
7. A Chegada
8. O Encontro com o Guru
9. Iniciações e Instruções
10. O Retiro de *Tummo*
11. O Sonho Magnífico de Gampopa
12. Ensinamentos sobre o *Bardo*
13. Sonhos, Cantos e Empoderamento
14. Instruções Finais e Despedida
15. A Morte de Milarepa
16. Daklha Gampo
17. Os Três Iogues de Kham
18. Histórias do Mestre Gampopa
19. O *Parinirvana* de Gampopa

Epílogo

A História da Ordem Kagyupa por Lobsang P. Lhalungpa

O Mahamudra: O Sistema de Meditação de Gampopa por Jampa

Mackenzie Stewart

Notas Glossário Bibliografia Índice Remissivo

Prefácio

As biografias de santos são escritas para nos inspirar. Elas retratam as lutas e a vitória final de pessoas que percorreram o caminho antes de nós. Boas biografias dão-nos modelos para o nosso próprio trabalho espiritual e

incitam-nos a esforços maiores do que o fariam as meras palavras de uma dissertação ou de um sermão. Mostram-nos que é a aplicação prática da prática — as ações de tais santos — que constitui o ensinamento, e não apenas as suas palavras.

Há vários anos, o meu lama raiz, o Venerável Khenpo Karthar Rinpoche, deu um ensinamento sobre as vidas dos antepassados Kagyu, no Karma Triyana Dharmachakra em Woodstock, Nova Iorque. Foi a primeira vez que ouvi a história da vida de Gampopa. Fiquei profundamente comovido com o conto fascinante deste iogue-monge que herdou o manto e a taça do grande Milarepa, e que reuniu em seu redor um número sem precedentes de 51.600 monges e mais de 500 discípulos iogues. Entre estes incluíam-se o primeiro Karmapa e o renomado Phagmo Drupa. Sendo Gampopa o pai de todas as linhagens Kagyupa, conhecidas como as Quatro Grandes e as Oito Menores Linhagens (que são descritas no apêndice por Lobsang Lhalungpa), senti que a sua história merecia uma audiência mais vasta.

Ao longo do último século, foram traduzidas e publicadas biografias de outros antepassados da linhagem Kagyu: Naropa, Marpa, os Karmapas e, recentemente, Tilopa. Pareceu-me, por isso, estranho que uma biografia completa de Gampopa não tivesse sido publicada em inglês, e ainda mais estranho porque os escritos de Gampopa foram algumas das primeiras obras a ser traduzidas do tibetano.

Walter Yeeling Evans-Wentz e o Lama Kazi Dawa Samdup traduziram *Supreme Path: The Rosary of Precious Gems* de Gampopa em *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, um dos primeiros ensinamentos budistas tibetanos oferecidos em inglês como uma prática ióguica séria para a transformação pessoal. No entanto, tratava-se de uma obra curta, bem escondida no meio das práticas mais excitantes e exóticas dos Seis Yogas de Naropa, da prática de *Chöd* e do Yoga do Grande Símbolo (os Quatro Yogas de Mahamudra). Embora tenha passado muitas horas a ler esse livro, foi apenas anos mais tarde que descobri, numa conversa casual, que *The Rosary of Precious Gems* fora escrito pelo grande Gampopa.

Da mesma forma, uma biografia curta mas excelente de Gampopa é apresentada por Garma C. C. Chang no Volume II de *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. No entanto, como o próprio Milarepa é o ponto focal desse livro, a história da vida de Gampopa é naturalmente eclipsada pelas histórias do seu guru. A obra pela qual o nome de Gampopa é talvez mais conhecido no Ocidente é a tradução de Herbert V. Guenther da grande obra de Gampopa,

The Jewel Ornament of Liberation. Nela, Gampopa apresenta um esboço brilhante das Etapas do Caminho para a Iluminação (*Lam Rim*) à moda tradicional Kadampa, combinada com a visão da linhagem Mahamudra herdada do seu guru, Milarepa. No entanto, nesta obra, o tradutor fornece apenas uma escassa página de detalhes sobre a vida de Gampopa.

Outros relatos parciais da história da vida de Gampopa foram traduzidos para inglês, aos quais estou muito grato na preparação da minha própria versão. O Venerável Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche incluiu uma biografia breve mas excelente de Gampopa no seu livro, *Prayer Flags: The Spiritual Songs of Lord Jigten Sumgon*. Também incluiu uma biografia mais longa na sua obra, *The Great Kagyu Masters: The Golden Lineage Treasury* (editado por Victoria Huckenpahler), da qual extraí muito material valioso, em particular as histórias miraculosas incluídas no capítulo dezoito deste livro. *The Rain of Wisdom*, traduzido pelo Comité de Tradução Nalanda sob a direção do falecido Chögyam Trungpa Rinpoche, incluiu "A Vida e os Cantos do Senhor Gampopa" e "O Canto de Resposta do Senhor Gampopa aos Três Homens de Kham" entre os cantos dos grandes mestres da linhagem Kagyu. Tal como anteriormente, a história de Gampopa jaz escondida entre muitas outras em cada uma destas versões. Um segmento muito curto sobre a vida de Gampopa aparece também na obra recente, *A Garland of Gold: The Early Kagyu Masters in India and Tibet* de Jampa Thaye. Encontrei também duas pequenas histórias sobre Gampopa em *Tantric Practice in Nyingma* de Khetsun Sangpo Rinbochay, traduzido e editado por Jeffrey Hopkins, um comentário sobre o *Kunzang Lamay Zhalung* de Patrul Rinpoche, que estão incluídas no capítulo dezoito. Estou também profundamente grato a Khenpo Karthar Rinpoche pela sua transmissão oral sobre a vida de Gampopa.

Mesmo em tibetano, não conheço nenhuma biografia única e completa da vida de Gampopa. Das versões que mencionei, algumas incluíam grandes detalhes sobre a parte inicial da vida de Gampopa, mas pouco ou nada sobre a sua vida posterior. Noutras versões, o inverso era verdadeiro. Áreas que seriam cobertas numa única frase numa versão recebem várias páginas noutra. Tem sido minha intenção apresentar um relato da vida de Gampopa tão completo, preciso e detalhado quanto possível. Para preparar uma biografia em inglês tão abrangente, pesquisei, compilei, traduzi e editei muitas fontes diferentes.

Na maioria destas fontes, as histórias estavam em completo acordo, mas noutras os relatos eram intrigantemente divergentes. Por exemplo: *Prayer Flags* indica que o nome da mãe de Gampopa era Ngalsa; em *The Hundred*

Thousand Songs of Milarepa, o seu pai tinha duas esposas, e não é claro se Yunlaza ou Sangden Dranma era a sua mãe biológica; enquanto Guenther, em *The Jewel Ornament of Liberation*, indica que o nome da mãe de Gampopa era Somoza Chelcam! Outras diferenças em cada relato diziam respeito à idade em que Gampopa casou, à duração do seu casamento antes da morte da sua esposa, e onde e com quem ele tomou a ordenação monástica.

Em todos estes casos, procurei apresentar a versão ou combinação de versões que parecia mais lógica e consistente e que permitia que a história fluísse melhor. Pois acredito que uma história deve ser bem contada, e procurei cumprir o papel de contador de histórias, e não apenas de tradutor e editor. Existem, por exemplo, muitos relatos da vida e da lenda do Buda. Cada um tem a sua cor e sabor próprios, de acordo com as intuições e talentos de cada contador de histórias em particular.

Para me ajudar nestes esforços, recebi o empoderamento de Guru Yoga de Gampopa tanto do Venerável Khenpo Karthar Rinpoche como de Sua Eminência Jamgon Kongtrul Rinpoche, cujas bênçãos ajudaram a guiar-me para um sentido interior do homem Gampopa. Estas bênçãos foram especialmente úteis ao lidar com aqueles períodos na vida de Gampopa em que os detalhes eram escassos ou díspares nos relatos existentes. Na verdade, este trabalho é um surgimento dependente, resultante dos esforços de muitas pessoas.

Desejo agradecer particularmente aos seguintes indivíduos: o Venerável Khenpo Karthar Rinpoche, o meu lama raiz, pela sua bondade para comigo, que nunca poderá ser retribuída, e pelos seus ensinamentos sobre os antepassados Kagyu, que me inspiraram a escrever esta história de Gampopa; o Venerável Khenpo Konchog Gyaltsen, por me ter enviado a curta biografia de Gampopa que posteriormente apareceu em *Prayer Flags*, por me ter alertado para a presença de uma biografia de Gampopa escondida nos recessos de *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, pela permissão para usar partes das suas traduções de *Prayer Flags* e *The Great Kagyu Masters*, pelo seu encorajamento e pela sua reverência pela presença imorredoura do homem, Gampopa; ao falecido Jamgon Kongtrul Rinpoche, pela sua iniciação e louvor ao grande Senhor do Dharma Gampopa — que o mundo seja agraciado com o seu rápido renascimento; a Lobsang P. Lhalungpa pelo seu ensaio aqui incluído, pela sua generosa assistência na edição do manuscrito, pela sua paciência ao responder às minhas muitas perguntas sobre o Tibete, pelo seu esclarecimento das contribuições únicas de Gampopa para o Mahamudra, e

pelo seu fornecimento inesgotável de delicioso chá e bolachas enquanto revíamos minuciosamente o manuscrito.

Além destes preciosos professores, quero expressar o meu apreço às seguintes pessoas pelas suas contribuições inestimáveis: Kimberly Baldt, pela sua assistência na introdução de dados, pelos seus comentários e críticas ao manuscrito em evolução, pela sua revisão e pelo seu encorajamento e apoio em todas as fases deste projeto; Eva van Dam por aceitar agraciar esta história com o seu excelente e inspirador trabalho artístico; Jonathan Landaw, pela sua revisão minuciosa e comentários construtivos sobre todo o manuscrito terminado, pela sua crítica compassiva e encorajamento entusiasta, e pela contribuição generosa do seu tempo valioso para este projeto; Sarah Harding, pela sua revisão e comentários ao manuscrito inicial e pelo empréstimo de manuscritos tibetanos; Claudia Drews, por cuidar dos nossos filhos enquanto eu trabalhava neste livro; Lynnette Brooks pela sua generosa assistência na preparação do índice remissivo; Jeffrey Cox e Sidney Piburn da Snow Lion Publications, pelo seu apoio paciente e encorajamento.

Através do mérito destes esforços combinados, e através das vossas bênçãos, bondoso Senhor Gampopa,

Que nós, e todos os seres sencientes, sejamos capazes de cortar o contínuo do agarramento ao eu, Que sejamos capazes de nos treinar no amor, na compaixão e na mente da iluminação, Que nos transforme pela sua força inspiradora para alcançarmos rapidamente, através dos caminhos, a insuperável união Mahamudra.

Estou certo de que haverá alguns erros nesta versão da vida de Gampopa, pelos quais assumo total responsabilidade. No entanto, rezo para que a luz brilhante do Senhor do Dharma Gampopa resplandeça através destas palavras simples e inspire todos vós que lerem este livro.

Nas palavras de Gampopa:

Concedei as vossas bênçãos para que a minha mente possa ser una com o Dharma. Concedei as vossas bênçãos para que o Dharma se torne o caminho. Concedei as vossas bênçãos para que, seguindo o caminho, a confusão possa ser esclarecida. Concedei as vossas bênçãos para que a confusão possa surgir como sabedoria.

Introdução

por Lobsang P. Lhalungpa

Gampopa Sonam Rinchen (1079-1153 d.C.) evoca reverência entre os tibetanos de todas as origens e afinidades religiosas. Gampopa foi o fundador da Ordem Dakpo Kagyupa e, conseqüentemente, o pai espiritual da maioria dos ramos Kagyupa estabelecidos pelos seus discípulos. Embora Marpa, Milarepa e Gampopa fossem todos amplamente reconhecidos como os três mestres tibetanos originais da tradição Kagyupa, a rápida propagação dos mosteiros, ensinamentos e aderentes Kagyupa deveu-se essencialmente à proeminência de Gampopa nos ensinamentos e na realização budista.

Como muitos grandes mestres, Gampopa teve uma formação eclética. Nos seus anos de juventude, Gampopa casou e praticou medicina. Durante o início da idade adulta, quando a sua esposa e filhos morreram subitamente durante uma epidemia, ele sentiu um forte impulso de renunciar à vida mundana e prosseguir os estudos religiosos. Entrou num mosteiro Kadampa e tornou-se um monge plenamente ordenado. Estudou os ensinamentos dos Três Veículos sob a orientação de muitos mestres Kadampa na região de D, no Tibete.

A ordem Kadampa foi estabelecida sob a orientação do grande mestre indiano, Dipankara Atisha, durante o século onze, o período do renascimento budista no Tibete. Gampopa era amplamente considerado como pertencendo à mais alta categoria de lamas, reverencialmente chamados de "*Khedrup Nyidan*" — aquele que alcançou tanto a erudição como a autorrealização. Em virtude da sua diligência, força moral e sensibilidade intelectual, tornou-se um erudito muito realizado e um professor compassivo.

Sentiu então um forte impulso de procurar o renomado Milarepa numa das suas muitas cavernas de montanha, bem alto nas cordilheiras do Jomo Langmo (Monte Everest). O clímax da vida de Gampopa foi o seu encontro com Milarepa, cuja fama reverberava então por todo o Tibete. Enquanto Gampopa ficava sobrecarregado de alegria ao conhecer Milarepa, Milarepa também sentiu um grande prazer ao conhecer Gampopa. Anteriormente, Milarepa tinha tido uma visão profética sobre as qualidades e o destino do seu futuro discípulo.

Existe alguma semelhança entre a forma como Gampopa e Naropa encontraram a realização das suas aspirações queridas através dos seus respetivos professores. Tanto Gampopa como Naropa eram eruditos altamente realizados e praticantes do Dharma com posições estáveis e seguras. Naropa era o abade da famosa Universidade de Nalanda, na Índia, enquanto Gampopa

era um detentor de linhagem da ordem Kadampa. Ambos deixaram o conforto das suas posições para seguir iogues *mahasiddhas* selvagens da linhagem Mahamudra, sob cuja orientação atingiram a plena fruição do estado de Buda.

Mas onde Tilopa teve sucesso com Naropa através do seu tratamento aparentemente louco e cruel, Milarepa levou Gampopa à fruição através do respeito e da bondade. Embora dotado de uma personalidade e caráter diferentes dos do seu reverenciado professor, Gampopa encarnou, no entanto, a plena sabedoria da realização de Marpa e Milarepa.

Milarepa acabou por escolher Gampopa, em vez do seu discípulo de longa data, Rechung, para ser o detentor supremo de todos os ensinamentos Kagyupa. O próprio Milarepa proclamou Gampopa como sendo um grande *bodhisattva*. Confiou a Gampopa a tarefa de guiar a Ordem Kagyupa, realizando assim a profecia de Buda de que uma reencarnação do Bodhisattva Chandra Prabha Kumara surgiria como um jovem médico do sul do Tibete e iluminaria a "Terra das Montanhas Nevadas" com os seus ensinamentos.

Os termos tibetanos, sânscritos e outros termos técnicos aparecem em *itálico* na sua primeira ocorrência. As explicações destes termos podem ser encontradas no glossário.

1

As Profecias

Entre todos os discípulos de Jetsun Milarepa, senhor dos iogues, o principal foi o supremamente exaltado Senhor do Dharma Gampopa. Muitas profecias previram o aparecimento de Gampopa no Tibete, a Terra das Neves. O próprio Milarepa teve inúmeros sonhos e visões que vaticinavam a vinda de Gampopa.

Um dia, enquanto Milarepa era ainda um discípulo, sentado aos pés do seu grande mestre *vajra*, Marpa, o Tradutor, Mila e os outros discípulos solicitaram: "Precioso Guru, uma vez que está agora a envelhecer, por favor profetize como os ensinamentos sussurrados ao ouvido da linhagem Kagyu se espalharão no futuro."

Marpa respondeu: "Como descendente da linhagem do grande mestre Naropa, possuo o poder de profetizar através dos sonhos. Portanto, meus

filhos-discípulos do coração, ide agora e recordai-vos dos vossos sonhos desta noite, para que eu possa prever o crescimento futuro da minha linhagem espiritual."

Após praticarem o *yoga* do sonho, os discípulos regressaram e relataram os seus sonhos a Marpa. Embora os outros discípulos tivessem tido bons sonhos, nenhum deles tinha relevância profética. Contudo, Milarepa teve um sonho vívido, que ofereceu ao guru em forma de canto:

Ontem à noite tive um sonho. Partilho a sua história com o lama, Por favor, escutai enquanto a narro. Na vasta região norte do mundo, Sonhei que havia uma majestosa montanha coberta de neve. Sonhei que o seu cume nevado tocava o céu. Sonhei que o seu pico era circundado pelo sol e pela lua. Sonhei que os seus raios de luz preenchiam o céu. Sonhei que a sua base cobria a terra inteira. Sonhei que os rios desciam nas quatro direções. Sonhei que as suas águas satisfaziam todos os seres. Sonhei que os rios fluíam para o oceano. Sonhei que nas margens floresciam miríades de flores.

Mila cantou então que em cada uma das quatro direções se erguia um pilar maciço. No topo de cada pilar estava sentado um animal, e cada animal dedicava-se a uma atividade diferente. Sobre o pilar do norte, Milarepa cantou os seguintes versos:

Para norte, sonhei que um grande pilar se erguia. Sonhei que um abutre destemido pousava no topo do pilar. Sonhei que as asas do abutre estavam totalmente abertas. Sonhei que ela fazia um ninho entre as rochas. Sonhei que ela dava à luz uma cria. Sonhei que, a partir desta, o céu se enchia de aves. Sonhei que os olhos do abutre olhavam para cima. Sonhei que ela planava pela vasta extensão do espaço. Assim vos relato, Guru, Buda dos três tempos. Tomei isto como um presságio feliz E regozijei-me com a sua boa fortuna. Por favor, dizei-me agora o seu significado interior.

Assim cantou Milarepa. Marpa ficou extremamente satisfeito e exclamou: "Este é um sonho excelente!". Pediu à sua esposa Dakmema que preparasse um banquete sagrado (*ganachakra*) em celebração.

Quando os preparativos ficaram concluídos e os discípulos do coração se reuniram, o guru anunciou: "Mila Estandarte da Vitória Vajra¹ teve um sonho maravilhoso!".

Os discípulos estavam entusiasmados e suplicaram a Marpa que interpretasse o sonho e revelasse o que os sinais vaticinavam. Com a melodia da voz real, Marpa cantou este canto *doha* em resposta:

Senhor Buda dos três tempos e refúgio dos seres, Mestre Naropa, prostro-me aos vossos pés. Todos vós, discípulos aqui sentados neste lugar, Os presságios espantosos que aparecem neste sonho Vaticinam um futuro prodigioso! Escutai agora enquanto eu, vosso velho pai, os revelo. A região norte do mundo é o Tibete, Um sinal de que os ensinamentos do Buda florescerão aqui. A montanha coberta de neve que se eleva acima dela É o velho pai, Marpa o Tradutor, E todos os ensinamentos Kagyu.

O pico nevado que toca o céu É a visão insuperável. O sol e a lua que circundam o seu pico São a meditação, irradiando sabedoria e compaixão. Os raios de luz que preenchem os céus São a compaixão, dissipando a escuridão da ignorância. A sua base cobrindo a terra inteira É a vasta extensão da atividade do Buda na terra. Os quatro rios que descem nas quatro direções São as instruções orais das quatro iniciações que amadurecem e libertam.

As suas águas que saciam a sede de todos os seres Significam que todos os discípulos serão amadurecidos e livres. Os rios que fluem para o oceano São um sinal do encontro das luminosidades mãe e filho. As muitas flores que florescem ao longo da margem São as experiências impecáveis da fruição.

Marpa revelou então em canto que os quatro pilares representavam cada um dos seus discípulos do coração e as suas realizações futuras. Sobre o pilar do norte, Marpa cantou:

O grande pilar que se eleva a Norte É Milarepa de Gungthang. O abutre destemido pousado no topo É um símbolo da sua natureza de abutre.² As asas do abutre totalmente abertas Significam que ele possui a transmissão completa dos ensinamentos orais sussurrados ao ouvido. O seu ninho entre as rochas Significa que a sua força vital será mais dura do que a rocha. O abutre dando à luz uma cria É um sinal de que virá alguém sem igual. O bando de aves jovens que enche o céu É um sinal de que a partir deste os ensinamentos Kagyu se espalharão. Os seus olhos olhando para cima É um sinal de que ele se despedirá do *samsara*. O abutre planando pelo vasto coração do espaço É a sua chegada ao reino da libertação. Assim diz este velho pai: No futuro, a Linhagem de Prática florescerá gloriosamente!

Desta forma, Marpa profetizou, a partir do "Sonho dos Quatro Pilares" de Milarepa, que a jovem cria de abutre simbolizava um grande discípulo que viria ter com Milarepa vindo do norte, alguém que faria proliferar a linhagem Kagyu.

Gampopa veio, de facto, ter com Milarepa vindo do norte, como vaticinado, tornou-se o filho do coração de Milarepa e não teve par em todo o Tibete pelas suas vastas realizações e pela sua propagação da doutrina.

Mais tarde, Milarepa teve outra visão em sonho, na qual a deidade de meditação Vajrayogini apareceu e lhe disse que ele teria um discípulo como o sol, outro como a lua e vinte e cinco discípulos realizados que brilharão como estrelas entre os homens. Destes ilustres discípulos, Gampopa seria como o sol, a luz mais brilhante e o principal de todos.

Gampopa fora um *bodhisattva* em muitas vidas anteriores, antes do tempo do Buda Shakyamuni, o quarto Buda. Mesmo antes do tempo do terceiro Buda, o Buda Dipankara, serviu e beneficiou muitos seres sob o nome de Guru de Lótus. Durante o tempo do terceiro Buda, encarnou como o *bodhisattva* Bela Flor da Lua.

O Buda perfeito, o próprio Shakyamuni, também profetizou a vinda de Gampopa no *Sutra do Rei da Concentração Meditativa (Samadhi-raja Sutra)* e noutros locais. Por exemplo, no *Sutra do Lótus da Grande Compaixão (Mahakaruna-pundarika Sutra)*, o Buda disse:

Ananda! No futuro, após a minha partida, um monge chamado "O Médico" aparecerá no norte. Ele prestou serviços excepcionais ao Buda anterior, após ter servido centenas de milhares de Budas nas suas vidas passadas. Ele está bem fundamentado nas virtudes e na grande motivação altruísta, e entrou no caminho imaculado do Grande Veículo para benefício e felicidade de inumeráveis seres sencientes.

Ele aparecerá como um homem bem informado, altamente versado nas escrituras da doutrina do *bodhisattva*. Ele falará a palavra do Grande Veículo e demonstrará os ensinamentos *Mahayana* de forma impecável e perfeita.

Durante o tempo do Buda Shakyamuni, Gampopa foi seu aluno, um *bodhisattva* beneficiando seres sob o nome de Curador Novo Luar. Curador Novo Luar era filho de um pai de família rico em Rajagraha. Como o seu nome sugere, ele não era apenas um *bodhisattva*, mas também um médico maravilhoso e talentoso. Curava os doentes dando-lhes fitoterapia, mas tão poderosa era a bênção do seu ser que, por vezes, quando as pessoas meramente ouviam o seu nome, ou quando ele simplesmente tocava no local da aflição, os seus pacientes ficavam curados.

Certa vez, quando o Buda Shakyamuni estava a girar a roda do *Dharma* no Pico do Abutre, perto de Rajagraha, Curador Novo Luar convidou o Buda,

juntamente com os outros *bodhisattvas* e discípulos, para sua casa. Quando o Buda e a sua comitiva chegaram, Curador Novo Luar suplicou ao Abençoado que desse um ensinamento. Em resposta, o Senhor Buda deu o ensinamento que ficou conhecido como o *Samadhi-raja Sutra*. Após revelar este ensinamento, o Buda perguntou quem, de todos os seus alunos presentes, se apresentaria como voluntário para propagar o ensinamento deste *sutra*. Entre todos os alunos realizados e *bodhisattvas*, Curador Novo Luar levantou-se e prometeu propagar o *sutra* e tornar a sua mensagem disponível aos seres futuros.

Depois de Curador Novo Luar ter feito este voto, o Buda prometeu-lhe que, no futuro, quando Curador Novo Luar propagasse o *Samadhi-raja Sutra*, ele próprio, o Buda Shakyamuni, apareceria para ajudar Curador Novo Luar a estabelecer firmemente estes ensinamentos.

E assim, para propagar os ensinamentos, Curador Novo Luar apareceu no Tibete, o país das neves ao norte. Ficou conhecido como Gampopa Dakpo Lhaje, e a sua fama espalhou-se por toda a terra. Era um grande *bodhisattva*, alguém que atingiu a décima e última fase do caminho do *bodhisattva*, e que a tinha realizado com visão direta. Jetsun Milarepa previu a chegada de Gampopa na sua meditação. Abençoou Gampopa com a graça da concentração meditativa e atraiu Gampopa para si com o poder da sua mente. Assim, o Gampopa semelhante ao sol despontou sobre a religião budista no Tibete e levou inúmeros seres sencientes à realização.

2

Gampopa, o Leigo

O Senhor Gampopa nasceu no Vale de Sewa em Nyel, no Tibete central, durante o ano da Ovelha de Terra, 1079 d.C. O seu pai era um médico chamado Wutso Gabar Gyalpo. Wutso Gabar Gyalpo tinha duas esposas, Yunlaza e Sangdan Dranma. Cada uma das esposas deu à luz um filho, e Gampopa era o mais velho dos dois. Os seus pais deram-lhe o nome de Dunpa Dharma Drak.

Ainda em criança, Gampopa demonstrou muitas qualidades esplêndidas. O seu pai, sendo sábio nos assuntos mundanos, educou-o bem, de modo que ele se tornou hábil na oratória e na consulta médica. Mostrou grande interesse em muitos assuntos e, devido ao seu entusiasmo, devoção e abertura, foi reconhecido como um grande médico e erudito por volta dos dezasseis anos, tendo já recebido muitos ensinamentos tântricos da linhagem Nyingmapa de vários gurus. Algumas das transmissões concedidas ao jovem Gampopa foram o *Tantra Básico de Guhyasamaja*, o *Heruka Gyalpo*, o *Shi Tro* e o *Tantra do Grande Detentor da Rede Misericordiosa*. Também dominou os oito ramos da ciência médica, sob a orientação cuidadosa do seu pai.

Aos vinte e dois anos, casou-se com a nobre irmã de Dharma Ö, o poderoso rei local. Ela possuía todas as qualidades admiráveis de uma dama: era gentil, graciosa, bem-educada, forte, bela, fiel, melodiosa no falar e muito inteligente.

Gampopa e a sua esposa viveram juntos em felicidade. Com o tempo tiveram dois filhos, um rapaz e uma rapariga.

Então, vários anos após o seu casamento, eclodiu uma epidemia na região. Como médico, Gampopa trabalhou dia e noite tentando curar as muitas vítimas desta terrível peste. Contudo, a praga ceifou vida após vida.

Uma noite, Gampopa regressou a casa e descobriu que o seu único filho pequeno tinha morrido da doença epidémica. Na manhã seguinte, Gampopa carregou o corpo da criança nos braços até ao cemitério e ali proferiu muitas preces pelo renascimento afortunado do menino. Regressou a casa sozinho.

Ao chegar a casa, descobriu que a sua única filha também tinha adoecido com a mesma enfermidade. Alguns dias depois, ela também estava morta. Mais uma vez, Gampopa caminhou até aos campos de cremação, desta vez carregando o pequeno corpo inerte da sua filha nos braços. Ali, como fizera pelo filho, proferiu muitas preces pelo seu renascimento afortunado. Mais uma vez regressou a casa sozinho, já não sendo pai.

Poucos dias depois, a sua esposa adoeceu. Gampopa tentou todo o tipo de tratamento médico que conhecia para a curar. Repetiu prece após prece, realizou sacramentos e cerimónias de cura, usou todas as ferramentas médicas e ervas que alguma vez aprendera. Tudo foi em vão, a sua doença piorou e ela sofria muitas dores.

Contudo, apesar do tormento aparentemente interminável que suportava, ela tentava desesperadamente agarrar-se à vida. Gampopa nada podia fazer senão fazer-lhe companhia na sua agonia. Hora após hora, dia após dia, sentava-se ao lado da sua cama e recitava os sagrados *sutras* em voz alta, num esforço para lhe oferecer algum conforto.

Passados vários dias, ocorreu-lhe o pensamento: "Ela está a esforçar-se tanto por se agarrar à vida através desta horrível provação. Por que não se deixa morrer em paz? Por que está a lutar tanto? Deve estar profundamente apegada a algo."

Então disse-lhe: "Os seres que não compreendem a verdadeira natureza fútil do *samsara* acabam por se sentir sobrecarregados e exaustos. Sentem-se compelidos a demorar-se no *samsara*, e por isso são miseráveis e dignos de piedade. Sinto verdadeiramente pena daquelas pessoas não iluminadas que têm um apego tão intenso aos seus consortes e parentes oníricos.

"Meu amor, minha esposa, poderias deixar-te morrer em paz. Não tens de passar por esta provação prolongada. No entanto, pareces estar agarrada a algo, ou a alguém.

"Se for a casa e a terra que não suportes deixar, oferecê-las-ei aos monges. Se forem as nossas joias que não consegues abandonar, dá-las-ei aos sacerdotes e aos pobres. Que mais haverá de que não consigas desapegar-te?

"Encontrámo-nos nesta vida devido aos nossos votos mútuos em vidas anteriores, mas por causa do teu mau *karma*, contraíste esta doença. Tentei tudo para ajudar, mas apenas prolonguei o teu sofrimento. Esta foi uma lição dolorosa para mim. Decidi que, quer vivas quer morras, dedicarei o resto da minha vida ao *Dharma*."

1 "*Mila Vajra Victory Banner*" é a tradução de Mila Dorje Gyaltsen, o nome de ordenação tântrica de Milarepa.

2 O *abutre* é um símbolo do iogue que não necessita de acumular provisões, pois vive do que encontra, e que possui a visão panorâmi

A sua esposa, tão fraca que mal conseguia olhar para ele ou elevar a voz para falar, confessou-lhe: "Estou prestes a morrer. Não tenho apego às nossas posses. Não estou apegada à nossa riqueza. Não estou apegada à fama. Mas estou muito apegada a ti!"

"És jovem e muito atraente. Agora eu estou a morrer e, quando eu partir, casarás com uma mulher bela e esquecer-me-ás! Vou mandar chamar o meu irmão, Dharma Ö, para impedir que sejas seduzido por mulheres belas!"

"Além disso, podes ver por isto que a vida familiar no *samsara* não tem felicidade verdadeira, como tu disseste. Oh, meu querido marido, meu médico, espero que agora dediques o teu corpo e alma completamente ao *Dharma*."

Gampopa respondeu suavemente: "Mesmo que recuperasses desta doença, não poderíamos ficar juntos para sempre. Se morreres, tornar-me-ei monge. Queres que o jure perante ti?"

A sua esposa respondeu: "Sei que és um homem que nunca volta atrás na sua palavra, mas para que o meu coração fique completamente em paz, ficaria feliz se fizesses um juramento perante mim."

Gampopa chamou então o seu tio, Palso, para servir de testemunha. Colocou sobre a sua cabeça um sagrado *sutra*, escrito com palavras douradas, e fez o juramento de se tornar monge e dedicar a sua vida ao *Dharma*.

Após ver isto, a querida esposa de Gampopa segurou a mão do marido e fitou-o nos olhos. Com o coração agora tranquilo, suspirou pacificamente e não respirou mais.

Profundamente entristecido pela perda de toda a sua família, Gampopa dividiu a sua propriedade em três partes: uma parte para pagar o funeral e as oferendas da esposa, outra para caridades meritórias e a terceira para providenciar a aprendizagem e a prática do *Dharma*. Cremou então o cadáver da esposa e fez várias *tsha tsha* (imagens de Buda em argila) com as suas cinzas e ossos. Construiu uma *stupa* em sua memória, que mais tarde se tornou muito famosa. O povo chamou-lhe *Jomo Chorten*, a Stupa da Esposa. Ainda pode ser vista na região de Nyel.

Assim, Gampopa Dakpo Lhaje, o médico de Dakpo, aprendeu a lição da impermanência e da morte. Como resultado deste ensinamento amargo sobre a natureza insatisfatória do *samsara*, o grande Gampopa escolheu renunciar ao

mundo, não perseguindo mais os oito *dharma*s mundanos. Assim, foi capaz de beneficiar inúmeros seres através da sua prática diligente do *Dharma*, com o mérito da sua realização a brilhar através dos séculos até aos dias de hoje.

3

Gampopa, o Monge

Após o funeral, Gampopa sentiu-se muito aliviado por ter encerrado os seus assuntos mundanos. Pensou: "Agora é tempo de praticar o *Dharma*." Foi então sozinho para um lugar chamado Nyi Thong e ali meditou.

Entretanto, o tio de Gampopa, Palso, sentia-se preocupado com ele. O tio Palso pensou: "O meu pobre sobrinho deve estar com o coração partido após a perda da esposa. Ele amava-a tanto. Devo ir ver se o consigo consolar." Assim, o tio Palso reuniu muito vinho e carne e foi ver Gampopa para lhe oferecer algum conforto.

Gampopa tinha acabado de terminar a sua sessão de meditação da tarde quando Palso chegou. Trocaram saudações calorosas, Gampopa convidou o tio a entrar e começaram a desfrutar do vinho e da carne juntos.

Palso esperava encontrar o sobrinho em profundo luto, como qualquer marido tibetano devoto estaria após tal perda — era essa a tradição. Mas o voto de Gampopa de voltar toda a sua vida para o *Dharma* tinha reacendido nele o fogo cármico de inúmeras vidas como *bodhisattva*. Descobriu que a meditação lhe assentava bem. Mesmo neste curto espaço de tempo de retiro solitário, já tinha alcançado uma grande calma mental.

O pobre Palso não sabia o que pensar. Isto não era um comportamento comum. Não lhe fazia sentido que o sobrinho parecesse tão pacífico, na verdade quase radiante, após tal perda. Era perturbador para Palso.

A certa altura da conversa, Gampopa disse ao tio: "Desde que a minha esposa faleceu, tenho-me sentido muito à vontade e feliz."

Esta observação deixou o tio Palso furioso. "Onde poderias encontrar uma mulher tão boa como a tua falecida esposa?", gritou ele indignado. "Se Dharma Ö soubesse disto, diria que estavas a quebrar os teus votos de casamento!"

Com isto, na sua raiva, agarrou num punhado de pó e atirou-o à cara de Gampopa.

Gampopa não retaliou. Limpou apenas o pó dos olhos e respondeu: "Meu querido tio, esqueceste-te do juramento que fiz perante a minha esposa no seu leito de morte, contigo como testemunha? Não estou eu a praticar o *Dharma* como prometi?"

A raiva de Palso derreteu-se. A verdade simples das palavras de Gampopa atingiu o âmago do seu ser.

"Sobrinho, tens razão", disse ele. "Embora tenha envelhecido, enrugado e ficado grisalho, não tenho qualquer discernimento ou sabedoria. Raramente penso no *Dharma*, quanto mais praticá-lo! Sinto-me realmente muito envergonhado. Prospera na tua prática do *Dharma*, meu sobrinho. Eu cuidarei da tua terra e da tua propriedade."

Após a visita do tio Palso, Gampopa decidiu que precisava de mais instrução no sagrado *Dharma* se quisesse verdadeiramente dominar o caminho do Buda. Desejava também cumprir a sua promessa de se tornar monge. Assim, sem o conhecimento dos seus familiares, preparou alguns pertences, deixou o seu lugar de retiro solitário em Nyi Thong e fez a viagem para o famoso baluarte Kadampa, o Mosteiro de Poto, na região de Phan Yu, a norte de Lhasa.

Ao chegar, solicitou audiência com o guru local, o Lama Potowa Rinchensel. Gampopa foi conduzido aos aposentos do abade. Curvou-se respeitosamente ao entrar e ofereceu o tradicional lenço branco de saudação (*khata*). Então, Gampopa falou:

"Khenpo Rinpoche, sou natural de Nyel. Vim aqui para dedicar a minha vida ao *Dharma*. Peço-vos que, por favor, me abrais a porta, sejais o meu guia e me mantenhais aqui por algum tempo."

O abade Potowa respondeu: "Não tenho esmolas para te dar. Se queres aprender o *Dharma* aqui, deves providenciar a tua própria comida e vestuário."

Gampopa pensou para consigo: "Se eu tivesse meios para o fazer, não teria pedido. De acordo com o *Tantra de Guhyasamaja*, um guru deve ter quatro tipos de compaixão para beneficiar os seres sencientes: compaixão constante, compaixão espontânea, compaixão de conceder bênçãos e preces, e a compaixão de guiar os discípulos de acordo com as suas necessidades. Só assim pode um guru ajudar os seres sencientes. Este lama parece ter pouca compaixão. Duvido que o meu *karma* esteja ligado ao dele. Não o posso venerar."

Assim, Gampopa deixou o Mosteiro de Poto, viajou de volta para Nyel e reuniu dezasseis onças de ouro para providenciar os meios para estudar o *Dharma*. Depois, viajou de volta para Phan Yu, mas desta vez foi para o Mosteiro Gyachakri ou "Muralha de Ferro". Ali foi aceite e, pouco depois, aos vinte e seis anos, recebeu a ordenação monástica completa como *bhikshu* sob o Lama Gyachilwa, recebendo o nome de Sonam Rinchen, que significa "Mérito Precioso".

De Shawa Lingpa e Chadulwa Dzinpa, o novo monge Sonam Rinchen recebeu o ensinamento dos *Seis Tratados dos Kadampa*, o *Mahayana Sutralankara*, o *Abhisamayalankara*, o *Abhidharmakosha* e outros. Dominou todos estes ensinamentos.

Em Maryul, recebeu os empoderamentos de Chakrasamvara e as instruções orais sobre meditação do grande Geshe Kadampa Maryul Loden Sherab. Deste professor recebeu as transmissões tântricas de Hevajra, Guhyasamaja e outros.

Viajou depois para o Tibete central onde, sob a orientação dos renomados mestres Kadampa Geshe Chadulwa Dzinpa, Geshe Gyachakri Gangkawa, Gyayon Dak e Geshe Nyugrumpa, estudou e aprendeu todos os ensinamentos do Senhor Atisha, o pai da linhagem Kadampa.

Neste ponto, Sonam Rinchen pensou: "Agora devo praticar estes ensinamentos." Com esse objetivo, construiu uma pequena casa para si perto do mosteiro e, com as suas necessidades asseguradas pelas terras agrícolas que possuía, meditou em Gyachakri.

Sonam Rinchen era um homem cuja sabedoria e compaixão eram grandes, e cujo apego e desejo eram pequenos; cuja diligência e fé no *Dharma* eram prodigiosas, e cuja apatia e preguiça eram insignificantes. Estudava o *Dharma* de dia e meditava devotamente de noite. Circundava *stupas* e outros lugares sagrados, e realizava muitos outros atos meritórios. Devido à sua grande compaixão e pureza, os insetos não o picavam. Conseguia viver sem comida confortavelmente durante cinco ou seis dias, e o seu corpo sentia-se sempre em êxtase.

Conseguia permanecer absorto em *samadhi* por muitos dias, e todas as formas grosseiras de desejo, aversão e ignorância amainavam nele. Como profetizado no *Sutra da Luz Dourada* (*Suvarna-prabhasottama-sutra*), todos os sinais que precedem a realização da décima e última fase da iluminação de um *bodhisattva* apareceram inequivocamente nos seus sonhos. Assim, a sua

compreensão tanto da teoria como da prática dos ensinamentos de Buda tornou-se plenamente amadurecida.

4

O Chamado do Guru

Algum tempo depois, Gampopa Sonam Rinchen teve uma visão estranha. Nesta visão, apareceu perante ele um iogue verde vestido de trapos. O iogue colocou uma mão sobre a cabeça de Gampopa, molhou um dedo com saliva e salpicou-o na cara de Gampopa.

Gampopa sentiu imediatamente a sua concentração meditativa tornar-se mais forte e profunda. Experimentou uma compreensão penetrante da realidade. Cheio de êxtase, a sua mente tornou-se mais clara e alerta do que alguma vez fora. Todo o seu ser parecia tão leve que sentia que quase podia voar. A aparição logo desapareceu, mas a lucidez permaneceu.

Mais tarde, contou a alguns monges na cidade sobre a sua visão e experiência. Os monges repreenderam Gampopa. Disseram-lhe: "Foste ordenado *bhikshu*. Até agora, tens observado os preceitos puros sem falhas. Se comesças a sonhar com iogues e coisas do género, terás problemas, porque esse tipo de sonho é conjurado pelo demónio Beghar.

"É melhor ires ter com o teu professor e pedires-lhe que te dê a transmissão oral para o mantra do Achala Branco Imóvel — o removedor de todos os obstáculos. Deves providenciar para que seja feita uma *puja* de bênção especial em teu nome pelos monges na assembleia. Deves também receber a bênção da transmissão oral das *Cem Oferendas de Torma*, para te abençoar, proteger e purificar. Então, talvez o demónio Beghar seja pacificado e estes obstáculos possam ser evitados."

Gampopa seguiu prontamente o conselho deles e recebeu as Bênções das Cem Tormas, mas a visão do iogue continuou a aparecer com ainda mais frequência do que antes.

Entretanto, na Caverna Feliz Ensolarada de Drakmar Potho, Jetsun Milarepa girava a roda do *Dharma* tanto da verdade relativa como da absoluta para os seus filhos do coração: Rechung Dorje Drakpa, Shiwa O, Sebenrepa e Ngantson Dunpa, bem como para outros. Durante uma pausa nos ensinamentos, os anciãos entre os *repas* aproximaram-se de Milarepa, dizendo: "Jetsun, estamos preocupados com o facto de estares agora a ficar

bastante idoso. Um dia destes, poderás partir para a Terra Pura. Se isso acontecer, precisaremos de alguém que atue em teu lugar, para nos guiar através dos nossos problemas e questões, e para nos ajudar a progredir no caminho. Os nossos benfeitores também precisarão de um lama para os ajudar a acumular mérito.

"Quem pensas que poderia assumir o teu lugar? Quem quer que seja, deve receber as instruções essenciais completas da tua linhagem, como verter néctar de um vaso para outro, e deve ser devidamente reconhecido e empoderado como detentor de linhagem. Sem tal sucessor, receamos que os nossos preciosos ensinamentos e linhagem não se espalhem muito longe, e que os nossos discípulos não recebam a orientação adequada."

Jetsun Milarepa ouviu atentamente o pedido deles. A princípio pareceu estar ligeiramente descontente, mas depois respondeu: "Sim, certamente terei um bom discípulo, alguém que receberá plenamente os meus ensinamentos e os desenvolverá grandemente. Esta noite verei onde ele está. Voltem amanhã cedo e eu dir-vos-ei o que vir."

Milarepa levantou-se mais cedo do que o habitual na manhã seguinte e convocou todos os seus discípulos e patronos. Disse-lhes: "O vaso adequado do *Dharma*, o homem que receberá e manterá os meus ensinamentos sussurrados ao ouvido, como o verter de um vaso para outro, virá em breve. Ele é um monge plenamente ordenado que também tem o título de 'Médico'. Ele sustentará a minha doutrina e propagá-la-á pelas dez direções.

"Ontem à noite sonhei que ele chegava com um vaso de cristal vazio, e eu enchi o seu vaso de cristal com néctar do meu vaso de prata.

"Este velho pai tem agora um filho, um filho que fará o bem a inumeráveis seres vivos! Ele lançará luz sobre os ensinamentos de Buda tal como o sol nascente ilumina a terra. O que mais poderia um pai desejar? Oh, estou tão jubiloso e feliz!"

E nesse espírito jubilante, Milarepa cantou este canto:

Prostro-me perante todos os lamas, Rezo a todos os que são bondosos.

No leste, encontra-se o leite da leoa das neves, Pode ser muito saudável e pleno do mais alto poder, Mas a menos que se prove, Nunca se saberá o seu grande potencial. Só se o provarmos Pode o seu grande sabor ser sentido mais profundamente. Mas apenas o *deva* Indra o pode ingerir.

No sul, o senhoril tigre Salta com toda a sua força. Por mais magnífico que isto seja, Nunca o compreenderemos, Sem um combate real. Apenas rivalizar com um tigre Permite conhecer verdadeiramente o seu salto. Ainda assim, apenas Heruka Dombhi cavalga o tigre.

No oeste, o ondulante peixe *turmo* tem um fel de sabor amargo. Nada no mundo poderia saber tão amargo. Contudo, sem o provar diretamente, Ninguém poderia imaginar como é. Apenas após o provar Se pode conhecer plenamente o seu amargor. Mas apenas os reis *naga* e Gawojokpo o podem comer.

No norte, o poderoso dragão turquesa tem grande força. Contudo, sem uma batalha real, Nunca se sente o seu poder. Apenas lutar com o dragão Revela plenamente a sua força verdadeira. Mas apenas o *deva* guerreiro Ge Lugha o pode igualar.

O leite da leoa das neves do leste Deve ser servido com uma concha de ouro, Não com uma concha comum, Ou a concha partir-se-á e o leite derramar-se-á.

O ensinamento essencial dos Senhores Naropa e Maitripa É muito profundo e superlativo, No entanto, se não o praticarmos, Nunca veremos a profundidade que contém. Apenas após o praticar Se pode compreender a sua profundidade. Este é o ensinamento do meu pai Marpa. Isto é o que Milarepa praticou. A experiência, a visão e as instruções de Milarepa São sempre muito eficazes e precisas. Contudo, os de pouca substância não as podem receber, São dadas apenas ao aluno capaz. Mas todas elas serão transmitidas Ao monge, o meu herdeiro que está a chegar.

E assim Milarepa cantou este canto.

5

Os Três Mendigos

Num dia de primavera, o Venerável Gampopa foi dar um passeio fora dos terrenos da sua casa. O céu estava límpido e azul, o sol brilhava intensamente e, após muitos dias passados em ambientes fechados a meditar e a estudar as escrituras, ele estava contente por ter a oportunidade de revigorar o corpo no ar fresco da montanha. Partiu para circundar uma *stupa* sagrada.

Não muito longe do portão do mosteiro, encontrou por acaso três mendigos sentados à volta de uma fogueira. Uma fome assolara a região naquele ano e estes três mendigos estavam com muita fome. Como tinha de passar por perto, Gampopa ouviu a conversa deste trio maltrapilho enquanto discutiam a sua sorte infeliz.

O primeiro dizia: "Em tempos como estes, os monges bondosos de Gyachakri costumam dar ensinamentos de *Dharma* que são abertos a todos os budistas."

Sorriu e acrescentou num tom astuto: "Depois, eles também convidam toda a gente a partilhar uma refeição com eles! Assim que terminarmos de comer, também podemos pedir um pouco das sobras das papas e depois encontrar um sítio agradável por perto e banquetearmo-nos mais um pouco! Que tal?"

O segundo mendigo respondeu: "Tenho uma ideia melhor. Quem me dera que uma taça de *tsampa* caísse agora mesmo do céu, e com muito leite também. Depois poderíamos misturá-la com chá, pôr um pouco de pimenta, eh? E depois ir para aquela casa abandonada a leste do mosteiro, onde poderíamos comer todos até ficarmos bem cheios!"

O terceiro mendigo, que era o mais velho do trio, atirou alguns gravetos frescos para a fogueira. As brasas estalaram e as chamas que subiram iluminaram os rostos dos três. Então o velho mendigo falou: "Ssshh! Olhem ali. Vem aí um lama. Se ele nos ouvir, vai arruinar o vosso plano de serem alimentados em Gyachakri. Seríamos humilhados!"

"Ouçam o que vos digo, um bom pássaro plana sempre como um abutre, mesmo que esteja a morrer de fome, e um homem astuto ri e sorri sempre, mesmo que esteja esfomeado. Certifiquem-se de que não deixam transparecer a fome que têm!"

"De qualquer modo, porquê desejar apenas comida? Se é para sonhar, mais vale sonhar alto! Por que não desejar ser um rei, como Tsede do Tibete, com toda a sua riqueza e poder, protegendo e espalhando o *Dharma* por todo o país?"

"Ou desejar ser um grande iogue, como Milarepa, eh? Esse é que é o rei dos iogues. É um verdadeiro asceta, vivendo naquelas montanhas cobertas de neve a oeste, mantendo-se vivo com o alimento da meditação, vestindo apenas um fino manto de algodão. Ele não precisa de estar sentado à volta de uma fogueira como nós, isso é certo. Ele mantém o corpo quente com o calor

interior do deleitoso yoga *tummo*. Dizem que não precisa de mendigar comida. Dizem que as próprias *dakinis* vêm e alimentam-no com néctar! Eis um iogue que pratica *Mahamudra* dia e noite. E quando viaja de um lugar para outro, ele voa!

"Sim, se é para fazer desejos, desejem ser um iogue como Milarepa. Digo-vos, esse é o melhor desejo que poderiam fazer: renunciar ao mundo e praticar o *Dharma* como Milarepa faz. Ah, mas se isso for demais, então deveriam desejar ter a bênção de ver o seu rosto pelo menos uma vez nesta vida miserável!". E ao dizer estas palavras, o velho mendigo começou a chorar.

Quando Gampopa ouviu o nome de Milarepa, a grande fé que espontaneamente surgiu nele foi tão poderosa que ele desmaiou, como se tivesse sido atingido, e permaneceu inconsciente durante meio dia. Quando finalmente recuperou, o seu coração ficou completamente arrebatado e lágrimas de devoção brotaram dos seus olhos. Sentia-se como um jovem apaixonado a ver uma mulher bela pela primeira vez. Sentia-se exultante; todo o seu corpo formigava, quase tremia, como o súbito sussurro das folhas de um álamo agitado pelo vento.

O monge Sonam Rinchen prostrou-se então repetidamente por terra em direção às montanhas cobertas de neve a oeste, as montanhas onde Milarepa vivia em retiro. Enquanto se prostrava, rezava fervorosamente, vezes sem conta: "Oh, Jetsun, Jetsun, por favor, tem piedade de mim. Por favor, cuida de mim!".

Ao levantar-se, mal sabia onde estava ou o que fazer a seguir. Regressou a casa e foi direto para a sua sala de meditação. Sentou-se, acendeu uma vela e incenso, e tentou fazer a sua prática principal, a *Prece dos Sete Ramos*. Começou a cantar as palavras da *sadhana* como fizera centenas de vezes antes, mas como ainda estava num estado alterado, era incapaz de se concentrar. Parecia não conseguir encontrar qualquer sentido na prática e perguntava-se: "O que está a acontecer à minha mente?". Só conseguia pensar em Milarepa, Milarepa. Tudo o que queria fazer era ir aprender com Milarepa.

Mais tarde nessa noite, antes de ir dormir, Sonam Rinchen sentou-se para meditar mais uma vez. Como a acalmia após a tempestade, a sua mente, que estivera tão excessivamente agitada e excitada no início do dia, tornou-se agora extraordinariamente calma e clara. À medida que a noite se tornava mais profunda e silenciosa, também a sua concentração se tornava mais brilhante e forte. Em breve, Gampopa alcançou o estado de perfeita

unidirecionalidade da mente e viu que todos os fenómenos exteriores eram vazios.

Surgiu a ideia: "Talvez consiga agora ver o interior das mentes dos seres sencientes, como descrito nos *sutras* e *tantras*". Assim que pensou isto, experienciou o *siddhi* do conhecimento sobrenatural e foi assim capaz de ler as mentes de todos os seres sencientes. Enquanto repousava em equilíbrio meditativo, a noite passou depressa e em breve os primeiros raios da aurora inundavam a sala de altar de Sonam Rinchen.

Com um sentido de propósito e confiança diferente de tudo o que alguma vez sentira, Sonam Rinchen levantou-se, lavou-se, vestiu trajes lavados e saiu em busca dos mendigos.

Algumas investigações levaram-no a uma estalagem próxima, onde encontrou os mendigos ainda a dormir. Esperou pacientemente até que acordassem. Surpresos por verem que um monge de alta linhagem os viera visitar, os três levantaram-se rapidamente e juntaram as palmas das mãos em saudação. A surpresa foi ainda maior quando Sonam Rinchen respondeu: "Bênçãos auspiciosas para vós. Bem-vindos a Gyachakri. Devem estar com fome das vossas longas viagens. Seria uma honra para mim que se juntassem a mim para o pequeno-almoço".

Incapazes de acreditar na sua boa sorte, os três mendigos ponderaram por um momento se isto estava mesmo a acontecer, se estariam ainda a dormir e a sonhar, ou se teriam morrido de fome durante a noite e ido para a Terra Pura do Buda Amitabha. Olharam fixamente para o jovem monge, hesitando. O feitiço foi finalmente quebrado quando o estômago do mendigo mais velho roncou alto, e eles aceitaram ansiosamente o convite de Sonam Rinchen.

Em breve estavam sentados à mesa do monge médico nos seus amplos aposentos, onde ele lhes serviu carne, *tsampa* e chá, em quantidade e qualidade que excediam em muito tudo o que poderiam ter imaginado. Nunca em suas vidas tinham comido tão bem. Depois, recostaram-se nas cadeiras, completamente cheios, felizes e satisfeitos.

Sonam Rinchen disse-lhes então: "Ontem, saí para passear e passei por acaso por onde se estavam a aquecer à volta da fogueira. Não pude deixar de vos ouvir mencionar um inspirador lama iogue que tem grande renúncia e *siddhis*. Podem dizer-me onde ele está, quem foi o seu professor, que ensinamentos dá e que outras qualidades ele tem?".

Os dois mendigos mais novos responderam: "Sabemos muito pouco sobre este lama".

Mas então o mendigo mais velho falou. "Ah, sim, esse. Chama-se Milarepa. Ele fica em Gungthang, a oeste de Lhasa, e o seu mestre foi Marpa, o Tradutor, o discípulo do grande *pandit* indiano, Naropa. Milarepa ensina os *Seis Yogas de Naropa* a partir do *Hevajra Tantra*. Embora muita gente o venha visitar, por vezes não conseguem encontrá-lo. Alguns veem-no como uma *stupa* branca, outros percebem-no como o Buda Shakyamuni; parece que ele pode aparecer em muitas formas diferentes. Eu próprio nunca o vi."

Gampopa disse então: "Ainda assim, parece que sabe muito sobre ele. Ficaria muito grato se me guiasse até ao lugar dele. Tenho dezasseis onças de ouro e dar-lhe-ei metade, para que também possa estudar o *Dharma* se assim desejar. A outra metade devo guardá-la para me sustentar".

O velho respondeu, com lágrimas nos olhos: "Com certeza! Guiá-lo-ei com todo o gosto até ele".

Nessa noite, Gampopa fez oferendas e invocou do fundo do coração as Três Joias. Foi dormir rezando unidirecionalmente a Milarepa. Nos seus sonhos, viu-se a soprar uma trombeta de latão fantasticamente longa, cujo som poderoso penetrava todos os cantos da terra. As pessoas comentavam que não havia trombeta maior em todo o D. Depois, ele bateu num gongo tremendo.

Uma jovem apareceu no seu sonho, vestida à moda de Mon. Entregou-lhe um tambor maciço, dizendo: "Bate-lhe para que toda a humanidade possa ouvir". Gampopa pendurou o tambor no céu e bateu um ritmo nele, enviando um som solene, agradável e penetrante por toda a face da terra. Muitos animais selvagens ouviram a batida do tambor e muita gente se reuniu em volta. A senhora disse-lhe então: "Bateste o tambor para os seres humanos, mas muitos animais foram também abençoados pelo som".

Ela entregou-lhe então uma taça-crânio cheia de leite, dizendo: "Por favor, oferece este leite a todos os seres do mundo animal. Bebe tu dele quando tiveres sede". Gampopa respondeu: "Certamente este leite não é suficiente para tantos animais". A senhora respondeu: "Quando beberes este leite, beneficiarás não só estes animais, mas todos os seres sencientes dos seis reinos. Agora vou para oeste". Então ela desapareceu.

Muito mais tarde na sua vida, Gampopa comentou: "Os seres humanos que ouviram o meu tambor naquela noite são aqueles alunos de menor capacidade que devem percorrer as etapas do caminho de uma maneira

gradual. O tesouro do *Caminho Gradual para a Iluminação* que nos foi dado pelos lamas Kadampa é verdadeiramente grande. Os animais que ouviram o meu tambor são os meus grandes discípulos iogues que praticam meditação em cavernas. Este sonho também revelou que eu iria ter com o meu guru, Milarepa, e confiar inteiramente nas suas instruções no caminho habilidoso e no *Mahamudra*".

Quando acordou de manhã, decidiu ir ter com Milarepa imediatamente. Vendeu a sua casa e terras, reuniu dezasseis onças de ouro e algum chá, e foi despedir-se dos seus professores Kadampa. Todos ficaram muito desapontados por saberem que ele os ia deixar. O seu professor Geshe Chennawa disse: "Nós moldámos o gongo de cobre, mas outro o fará ressoar. Nós ordenámo-te e preparámo-te como um aluno do *Buddhadharma*, mas será outro guru que te levará à fruição. Estamos muito tristes por nos deixares. Mantiveste os teus votos monásticos puramente, e nenhum professor poderia ter pedido um aluno melhor.

"Ainda assim, vemos que a tua partida é inevitável. A tua ligação cármica com o iogue Milarepa é claramente evidente, por isso vai com a nossa bênção, *Bhikshu* Sonam Rinchen. Mas fazas o que fizeres, lembra-te de nós. Não abandones as nossas tradições monásticas".³

Recebendo assim permissão, Gampopa, acompanhado pelo velho mendigo, partiu para encontrar Milarepa.

Em Busca de Milarepa

No decorrer da viagem, Sonam Rinchen por vezes murmurava, por vezes falava e por vezes gritava em voz alta: "Oh, quando poderei ver o meu guru?".

O seu anseio por ver Milarepa era tão grande que as lágrimas nunca abandonavam os seus olhos, e o pensamento de parar para descansar ou conforto nunca lhe entrava na mente. Não dormia nem de noite nem de dia; limitava-se a caminhar e caminhar para encontrar Milarepa.

Isto tornou a jornada muito dura para o velho mendigo, que, embora piedoso e fiel, não estava inflamado pelo zelo unidirecional que impulsionava o passo incansável de Gampopa. Os pés do mendigo ganharam bolhas, os seus músculos ardiam, os seus velhos ossos doíam como nunca tinham doído em toda a sua vida dura. Ele não ansiava por mais nada senão uma fogueira quente, uma chávena de chá de leite de iaque bem quente e um lugar abrigado para se deitar e descansar o seu velho corpo exausto. Mas ele era de tempera forte e não se atrevia a falar. Assim continuaram, com Gampopa a liderar o caminho como um homem possuído.

Finalmente, quando chegaram a Tsang em Nyang Superior, o corpo do velho mendigo cedeu e ele adoeceu. Disse a Gampopa: "Mestre, lamento. Estou realmente doente, não consigo ir mais longe. Por favor, não se ofereça para esperar por mim. Não gostaria de o atrasar. De qualquer modo, não conheço muito bem o caminho daqui em diante. Sei que há um mosteiro logo abaixo na estrada chamado Sakya. Posso descansar lá, e o senhor pode pedir-lhes indicações. Eles devem ser capazes de lhe dizer como seguir daqui".

Gampopa deixou que o velho mendigo se apoiasse nele e não demorou muito até chegarem ao mosteiro. Gampopa fez uma oferenda muito generosa aos monges e pediu-lhes que providenciassem cuidados médicos, alojamento e comida para o pobre velho, ao que eles prontamente acederam. Entregando ao velho um saco de ouro, Gampopa agradeceu-lhe por lhe ter falado de Milarepa e por o ter ajudado até ali, e despediu-se dele. Os monges deram-lhe as indicações de que precisava e ele partiu sozinho para encontrar Milarepa.

Gampopa caminhou e caminhou, mas a paisagem parecia mal mudar. Num entroncamento na estrada, tomou uma direção errada para um trilho que não levava a lado nenhum e perdeu várias horas a encontrar o caminho de volta. O caminho dividiu-se inesperadamente mais algumas vezes e, em cada

uma delas, ele não tinha a certeza se tinha tomado a via correta ou não. Não apareciam outros viajantes e ele começou a recear estar perdido.

Sentira-se confiante com o velho mendigo a guiá-lo, mas agora sentia-se como um cego a vaguear por território desconhecido. Não sabia se devia avançar ou voltar para trás, e o sol já estava escondido atrás de uma cordilheira imponente.

Em breve a noite caiu sobre aquela terra estéril, uma noite de lua nova que rapidamente mergulhou o monge médico na escuridão total. Quando começara a sua jornada, a energia de Gampopa fora tão despertada pelo ardor devocional que ele poderia ter atravessado todo o Tibete sem parar. Agora, envolto em trevas absolutas, incapaz de avançar ou recuar, uma onda de intensa frustração e desespero varreu-o; ele encolheu-se no chão, cobriu o rosto com as mãos e chorou amargamente enquanto rezava a Jetsun Milarepa.

Passado algum tempo, pareceu-lhe ouvir uma voz através dos soluços. Abriu os olhos e viu alguém de pé sobre ele, segurando uma lanterna. Sentou-se e, para seu completo espanto, viu-se a olhar para o rosto bondoso do velho mendigo!

"Tome lá! Não chore assim!", disse ele. "Eu guio-o até ao seu guru. Depois de ter descansado um pouco e tomado comida e chá quentes, senti-me novamente como dantes. Não sei o que estava naquele chá, mas a verdade seja dita, nunca me senti tão cheio de vigor e força em toda a minha vida. Fosse o que fosse, esta é uma terra selvagem, como bem sabe, e comecei a preocupar-me consigo. Por isso, saltei da cama, comprei esta lanterna aos monges e saí para o alcançar".

Gampopa ficou tão radiante por ver o velho que ria e chorava ao mesmo tempo, e o velho parecia igualmente aliviado por ter encontrado Gampopa. O ancião tinha recolhido algum estrume seco pelo caminho e, em pouco tempo, uma fogueira crepitante trouxe alegria à noite escura. Depois dormiram, mas Gampopa já estava de pé antes da aurora e já seguiam caminho muito antes de os primeiros raios de sol surgirem sobre as montanhas.

Em breve a estrada juntou-se a outra e alargou-se. Podiam vê-la estender-se por muitos quilómetros através do largo vale. Contento por o caminho parecer livre novamente, Gampopa virou-se para expressar o seu alívio ao companheiro e depois ficou a olhar maravilhado para a estrada vazia atrás de si. O velho tinha simplesmente desaparecido! Apenas momentos

antes, ele ouvira a respiração pesada do mendigo. Agora era como se o velho nunca ali tivesse estado.

Atordoado, Gampopa sentou-se. Depois pensou em Jetsun Milarepa novamente e, imediatamente, uma grande paz preencheu o seu ser. Como um nevoeiro a dissipar-se, ele percebeu que o velho mendigo, na verdade todos os três mendigos, tinham sido emanções do seu guru, Milarepa. Durante todo o tempo o guru estivera ciente dele, atraindo-o, guiando-o e protegendo-o. Gampopa levantou-se e fez muitas prostrações na direção do retiro do guru.

Gampopa continuou então a sua jornada, sentindo-se renovado. A estrada em que estava era muito percorrida e ele pôde pedir indicações pelo caminho. Quando chegou a Dronso Charwa, encontrou alguns comerciantes que desciam das terras altas e perguntou-lhes se conheciam Milarepa.

Um dos mercadores, um homem chamado Dawa Zungpo de Nyanang, respondeu: "Ah, Milarepa! Ele é grande, um mestre do yoga. É realmente um guru realizado. É conhecido em todo o Tibete, toda a gente ouviu falar dele. Ele está agora em Chuwar, em Drin".

Ao ouvir isto, Gampopa ficou tão entusiasmado que pensou que o mercador era o próprio Milarepa. Correu para abraçar o mercador sobressaltado e depois desfez-se em lágrimas.

Agora com grande confiança, Gampopa partiu em direção a Chuwar, em Drin. Depois de caminhar muitos quilómetros, chegou ao centro de uma grande planície. Foi ali que o seu ritmo extenuante finalmente o afetou. Exausto, sentou-se numa rocha para descansar. Foi vencido pela fome e pela fadiga, e todo o seu sistema energético tornou-se desequilibrado e perturbado. Desmaiou e caiu da rocha ao chão. Ali ficou inconsciente durante meio dia.

Quando finalmente voltou a si, cada centímetro do seu corpo, da cabeça aos pés, latejava de dor. Estava seco de sede, mas tão grande era a dor que era incapaz de se mover. Ninguém passou por ali para o ajudar enquanto ele jazia em dor agonizante, sem comida nem água, durante dois longos dias e duas longas noites.

No terceiro dia, sentindo que a morte poderia estar próxima, Gampopa proferiu estas palavras com total convicção, através de lábios gretados e secos e com lágrimas a correr pelo rosto empoeirado:

"Se não conseguir ver o Jetsun nesta vida, então nos três *bardos* após a minha morte olharei apenas para ele como o meu único refúgio. Juro que

nascerei perto dele na próxima vida e que a minha mente será então unida à dele."

1 "Mila Vajra Victory Banner" é a tradução de Mila Dorje Gyaltsen, o nome de ordenação tântrica de Milarepa.

2 O abutre é um símbolo do iogue que não necessita de acumular provisões, pois vive do que encontra, e que possui a visão panorâmica da realização.

3 Referência ao sistema Kadampa de Gampopa, que ele mais tarde fundiria com o Mahamudra de Milarepa.

Depois, deitou-se de costas e chorou, aguardando o seu destino.

Pouco depois, um monge Kadampa de Cha Yul vinha a caminhar pela estrada. Ao ver Gampopa deitado à beira do caminho, o monge aproximou-se e disse: "Bênçãos auspiciosas. Para onde vai?".

Gampopa estava tão fraco e a sua boca e garganta tão secas que mal conseguia falar. Esforçou-se por responder e disse num sussurro áspero: "Para lado nenhum, neste momento".

"Qual é o seu destino?"

"Vou para Drin, visitar Jetsun Milarepa."

"Ah. Eu também vou nessa direção. Está doente?"

"Sim, de facto, e também tenho muita sede", disse Gampopa. "Poderia dar-me um pouco de água?"

"Com certeza, meu irmão", respondeu o monge, e tirou uma malga da sua bolsa, que encheu com o seu odre de água e ofereceu a Gampopa.

Depois de a beber, Gampopa sentiu-se muito aliviado. A sua dor diminuiu e a sua força começou a regressar. O monge ofereceu-lhe também alguma comida e em breve Gampopa sentiu-se completamente revigorado e fortalecido. Então, na companhia do bondoso monge, partiu novamente na sua jornada.

Entretanto, Jetsun Milarepa, num espírito muito feliz, ensinava o *Dharma* no Pico da Fortuna Jubilante. No meio do discurso, ele parava por

vezes e permanecia em silêncio por um momento, para depois, subitamente, rir com vontade.

Uma das suas discípulas, uma dotada benfeitora de Drin, conhecida como Tsese, perguntou-lhe: "Querido Jetsun, o que se passa? Por que razão fica subitamente em silêncio e depois rompe subitamente em gargalhadas? Ri-se porque está feliz com o progresso de algum discípulo dotado, e fica em silêncio quando vê a confusão e os pensamentos errados de um dos seus alunos lentos?".

"Nem uma coisa, nem outra", respondeu Milarepa.

"Então por que sorriu e se riu hoje?", perguntou Tsese.

"Porque agora, o meu filho, o monge de D, chegou a Dingri. Ali desmaiou, caiu e jaz em grande dor ao lado de uma rocha. Na sua agonia, clamou por mim pedindo ajuda, em lágrimas e com grande fé e sinceridade. Senti piedade dele e, no meu *samadhi*, enviei-lhe bênçãos, após o que a ajuda lhe chegou rapidamente. Ao ver isso, senti-me muito comovido e alegre, e ri-me em voz alta."

Enquanto contava esta história, as lágrimas brotaram dos olhos de Milarepa.

"Quando chegará ele aqui?"

"Algures entre amanhã e depois de amanhã."

"Teremos nós o bom *karma* de ver esse homem?"

"Oh, sim! E quem quer que tenha o privilégio de preparar o seu assento quando ele chegar será nutrido pelo alimento do *samadhi*. Quem quer que tenha a bênção de ser o primeiro a vê-lo será guiado para a jubilosa terra pura da libertação!"

7

A Chegada

No dia seguinte, Gampopa e o monge Kadampa chegaram a uma aldeia perto de Trashigang. Ali viram uma mulher a tecer. Gampopa aproximou-se e perguntou à mulher: "Sabe onde vive Jetsun Milarepa, um grande iogue que consegue ler a mente das outras pessoas e realizar outros milagres?".

"Vou levar-vos a uma mulher que sabe sobre isso", respondeu ela. Ela conduziu Gampopa até uma senhora idosa vestida com roupas de algodão branco. A senhora tinha uma barriga grande, com uma faixa volumosa enrolada à volta. Gampopa perguntou-lhe educadamente pelo paradeiro de Milarepa.

A senhora idosa perguntou-lhe: "De onde vem o senhor?".

Gampopa respondeu: "O meu nome é Sonam Rinchen. Vim da província ensolarada de D, para visitar Jetsun Milarepa".

"Ah, sim", disse a mulher. "Bem, nesse caso, vou ajudá-lo, mas não conseguirá chegar onde ele está esta noite. É bem-vindo a passar a noite no andar de cima da minha casa; pode seguir-me agora para lá, seria uma honra oferecer-lhe alguma comida."

A senhora idosa tinha uma bela casa, pintada de fresco e muito limpa e arejada. Lá dentro, serviu-lhes alegremente chá, bolos e outros refrescos.

Quando estavam bem satisfeitos, a mulher idosa disse: "Jetsun Milarepa sabia que vinha. Ontem de manhã fui vê-lo e, enquanto estava na sua presença, ele disse: 'Um monge Kadampa de U vem ver-me. Quem quer que o traga para me encontrar deixará de ter medo de renascer nos reinos inferiores'. Ele também fez uma profecia sobre o seu futuro. Com os seus olhos omniscientes, soube da sua doença e fadiga em Dingri e abençoou-o no seu *samadhi*."

"Recebi dele permissão para ser a primeira a dar-lhe as boas-vindas. A minha filha também é praticante de meditação e uma dedicada aluna do Jetsun. Ele disse-lhe que um filho nobre de uma família nobre viria para ser seu aluno e que devemos assisti-lo em tudo. A minha filha virá amanhã e levá-lo-á até ele. Por isso, por favor, fique connosco esta noite."

Ao ouvir isto, Gampopa pensou para consigo: "Foi verdadeiramente a graça do guru que me salvou a vida em Dingri. Ele soube da minha vinda o tempo todo. A julgar pelo seu louvor e pelas suas previsões, devo ser de facto um vaso digno!".

Pensando assim, Gampopa sentiu-se um pouco orgulhoso de si mesmo. À medida que a sua presunção crescia, sentiu-se certo de que não teria agora qualquer dificuldade em receber as instruções orais.

Na manhã seguinte, a filha chegou e levou Gampopa a encontrar Milarepa. O entusiasmo e o orgulho de Sonam Rinchen pareciam crescer cada

vez mais a cada passo que davam ao aproximarem-se do acampamento de Milarepa. O momento que tanto ansiara estava finalmente aqui. Ou pelo menos assim pensava.

Mas, ao entrarem no acampamento do iogue, foram recebidos em vez disso por Sebenrepa, um dos discípulos próximos de Milarepa. Sebenrepa carregava um feixe de lenha, um saco de chá e uma panela. Saudou-os e disse a Gampopa: "Monge de U, chamo-me Sebenrepa. Jetsun Milarepa enviou-me com uma mensagem para si. Ele manda dizer que o senhor se tornou cheio de si próprio. Desenvolveu orgulho. Ele não lhe concederá audiência hoje. Por favor, venha comigo".

Sebenrepa conduziu um atônito Gampopa até uma caverna rochosa ali perto. Entregou a Gampopa a lenha, o chá e a panela, e disse-lhe: "O Jetsun deseja que fique aqui sozinho até ter purificado a mancha do orgulho. Ele não o verá durante pelo menos metade de uma lua. Guarde esta lenha e este chá. Eu providenciarei os mantimentos".

Sebenrepa acrescentou então: "O guru sabia que vinha, monge de U, e tenciona dar-lhe as instruções orais. Por isso, não desanime. Fique aqui e suplique-lhe".

Assim, Gampopa teve de ficar sob o teto rochoso de uma caverna durante meio mês, esperando, para purificar a sua atitude orgulhosa. Ao fim de meio mês, ele tinha perdido toda a esperança e todo o medo. Não esperava nada. Foi então que a filha da senhora idosa veio novamente à sua caverna e disse: "Jetsun Milarepa deseja vê-lo. Venha, vai encontrá-lo agora na Colina da Fortuna Jubilante!".

8

O Encontro com o Guru

Gampopa seguiu a jovem até ao topo da Colina da Fortuna Jubilante. Ali, no cume, Gampopa viu o seu guru, Jetsun Milarepa, pela primeira vez.

Milarepa estava sentado em cima de uma enorme rocha. Parecia ter cerca de oitenta anos. O seu longo cabelo escuro, misturado com branco, caía livremente sobre os ombros e abaixo da cintura. Vestia apenas um fino manto de algodão branco, mal o suficiente para manter um homem quente no ar gélido das montanhas do Tibete. A sua pele estava curtida pelos anos de vida ao ar livre, contudo ele parecia irradiar uma aura de energia abundante e paz.

Os seus olhos brilhavam com a luz interior nascida de anos de meditação. Gampopa sentiu como se tivesse entrado na presença de um leão ou de um rei.

Cheio de reverência e sinceridade, Gampopa prostrou-se perante o guru e ofereceu-lhe as dezasseis onças de ouro como uma oferenda de *mandala*, juntamente com um tijolo de chá fino. Milarepa olhou em frente durante algum tempo sem responder. Depois, com os olhos ainda fixos, pegou numa peça de ouro da *mandala*, atirou-a ao ar e disse: "Ofereço isto a Marpa de Lodrak".

Quando disse isto, música celestial encheu o ar e uma luz divina brilhou em redor deles, criando uma atmosfera indescritivelmente magnífica. Milarepa pegou numa taça-crânio humana cheia de néctar, bebeu metade e entregou o resto a Gampopa, dizendo: "Bebe tudo".

Nesta altura, Gampopa reparou que não estava sozinho com Milarepa. De facto, estavam rodeados por muitos dos alunos de Milarepa, que eram iogues. Ora, Gampopa tinha tomado a ordenação completa como monge Kadampa e supunha-se que se abstivesse de álcool. Pensou para consigo: "Sou um monge e há muitos alunos a observar. Não posso beber isto". Pensando assim, hesitou.

"Não penses tanto. Bebe apenas", disse Milarepa.

Uma fé forte brotou no coração de Gampopa, lavando todas as dúvidas. "O guru sabe", pensou Gampopa, e esvaziou a taça-crânio, não deixando uma gota.

Isto confirmou para Milarepa que Gampopa era de facto um vaso digno para os seus ensinamentos sussurrados ao ouvido, e que Gampopa receberia toda a transmissão de Milarepa sem exceção. Significava também que Gampopa realizaria plenamente estes ensinamentos através da prática e se tornaria um detentor de linhagem.

"Qual é o teu nome?", perguntou Milarepa.

"Chamo-me Sonam Rinchen", respondeu Gampopa.

Milarepa fechou os olhos e disse: "Sonam Rinchen, Sonam Rinchen, Sonam Rinchen. Estás aqui porque reuniste um mérito incomensurável (*Sonam*). És verdadeiramente muito precioso (*Rinchen*) para todos os seres sencientes".

Assim Milarepa repetiu três vezes o significado do nome de Gampopa e pensou para consigo: "Quem quer que ouça sequer o nome deste meu filho será libertado do *samsara*. Mas é melhor não falar disso agora".

Gampopa relatou então a história da sua jornada desde U e, com grande antecipação e seriedade, pediu ao Jetsun que contasse a história da sua vida. Olhando profundamente nos olhos de Gampopa, Milarepa respondeu solenemente: "A nossa ligação é muito profunda e íntima. Embora tenhas acabado de chegar aqui, nunca estivemos separados, meu filho".

Um calafrio de alegria percorreu Gampopa. Lembrou-se de quando o velho mendigo desaparecera na sua jornada e de como sentira uma grande paz quando percebeu que todos os três mendigos eram emanações de Milarepa. As palavras do Jetsun e o olhar nos seus olhos confirmaram as intuições anteriores de Gampopa para além de qualquer dúvida.

Passado um pouco, Milarepa disse a Gampopa: "É maravilhoso que tenhas grande fé em mim e que tenhas vindo de tão longe para me ver". Depois recitou um verso:

O ouro e este velho não concordam, E não tenho panela para o chá ferver.

E devolveu o ouro e o chá, dizendo: "Toma, guarda este ouro e guarda este chá também. Poderás precisar deles para ti, como mantimentos para a tua prática. Quanto à história da minha vida, vou cantar-te um canto. Shiwa Ö! Rechungpa! Venham ambos aqui. Devemos cantar um canto de boas-vindas a este monge!".

Então, acompanhado pelos seus dois discípulos, Mila cantou:

No céu do *dharmakaya*, Além do alcance da conversa vã, Onde nuvens de compaixão sempre fluente se reúnem, Curvo-me aos pés do bondoso Marpa, O protetor e refúgio de todos os seres.

À minha direita senta-se o filho Rechungpa, À minha esquerda senta-se Shiwa Ö. Ambos se juntam a mim em coro para cantar Um canto de boas-vindas para ti, Médico!

Na terra sagrada da Índia, Embora muitos professores muito se gabassem, Os dois gurus mais famosos foram Os grandes Naropa e Maitripa, Que, como sol e lua, iluminaram o mundo.

Marpa Lotsawa era o seu filho do coração. Ele dominou todos os ensinamentos do Buda, Foi o anfitrião de todas as *mandalas*, Atraiu discípulos capazes.

Ouvindo falar deste Mestre erudito, Louvado por todas as *dakinis*, Do fundo do meu ser, ansiei vê-lo. Procurei-o com todas as minhas forças.

Ao encontrá-lo, desfaleci em êxtase. Curvando-me aos seus pés de lótus, Procurei a transmissão mais profunda Que, nesta própria vida, Me levasse ao pleno estado de Buda.

O meu pai, Buda, disse-me então: "Pela mercê de Naropa Possuo este ensinamento cortante como faca, Afiado o suficiente para cortar as cordas Que prendem alguém ao *samsara* sem fim".

Aplicando corpo, fala e mente, Pobre, trabalhei arduamente para o agradar. Vendo o meu fervor e devoção Com olhos omniscientes, ele disse-me:

"Os Ensinamentos das quatro transmissões Já não são perfeitos agora, Alguns são parcos, outros excessivos. Mesmo que se corra o risco de uma dor de cabeça Ao transmiti-los aos discípulos, Pouco proveito pode isto trazer.

Em dias de degeneração como estes, As pessoas têm pouco tempo livre. Em vez disso, as suas vidas estão sempre cheias De constantes atividades vãs.

Filho, não percas o teu tempo em estudos, Mas pratica os ensinamentos essenciais". Para retribuir a generosidade do meu guru, E acabar de vez com o medo da morte, Meditei com convicção, E transformei padrões negativos em bênçãos.

Vendo a essência dos três venenos, Realizei o *trikaya* espontaneamente perfeito. Aos meus discípulos capazes Transmitirei a experiência interior.

Isto, juntamente com todas as bênçãos, A ti, Médico, passarei As instruções orais mais profundas. À medida que as colocares em prática, Propagarás o *Buddhadharma*.

Tem isto em mente, querido Médico, E em breve relaxarás no estado livre de desejo. Esta é a história da minha vida em resumo. Os detalhes podem esperar por outra altura.

Meu filho, se queres praticar O sagrado *Dharma* de todo o coração, Não procures apenas o prazer desta vida. Pensa antes na tua próxima vida.

Se queres ser um detentor de linhagem Da doutrina sussurrada Kagyu, Não te limites a apreciar as palavras, encontra o seu significado. Tu, monge, lembra-te disto.

Senhor, pediu-me a história da minha vida. Em resposta, cantei este canto.

Milarepa disse então, com alegria nos olhos: "Estas são as minhas boas-vindas ao nosso querido *bhikshu* médico".

Gampopa não conseguia lembrar-se de outro momento na sua vida em que tivesse estado tão feliz, tão pacífico, tão completamente realizado. Sentia-se como se tivesse acabado de regressar a casa após uma longa jornada.

Queria dar a Milarepa uma oferenda para expressar o seu amor, devoção e gratidão pela bondade do seu guru. Viu que um dos *repas* tinha feito uma pequena fogueira ali perto para cozinhar. Gampopa pediu licença e, pegando no chá que Milarepa lhe devolvera, voltou à sua caverna para ir buscar uma pequena chaleira que Sebenrepa lhe dera. Levou a chaleira para as margens ensolaradas do riacho de montanha ali perto. Havia uma pequena cascata e ali Gampopa mergulhou a chaleira na água fria e encheu-a.

O *repa* que tinha acendido a fogueira deixou Gampopa colocar a sua chaleira nas brasas em brasa com todo o gosto. Em breve, a água pura da montanha fervia vivamente. Gampopa preparou uma deliciosa panela de chá e levou-a para onde Milarepa estava sentado com Shiwa Ö e Rechungpa. Pousando o chá diante do Jetsun, disse, sorrindo: "Precioso Lama, por favor, aceite esta oferenda, um pequeno penhor da minha gratidão e veneração por si".

Milarepa aceitou-a de bom grado. Convidou Gampopa, Shiwa Ö e Rechungpa a juntarem-se a ele, e todos desfrutaram do chá quente juntos em quietude e atenção plena, apreciando o seu sabor delicado e a sensação suavizante da chávena a aquecer-lhes as mãos no ar fresco da montanha.

Depois de terem esvaziado a chaleira, Gampopa começou a levantar-se para preparar outra panela, mas Milarepa deteve-o gentilmente, dizendo a Rechungpa: "Agora devemos oferecer a este monge algum chá em retribuição. Por favor, vai pedir a cada *repa* aqui presente um pouco de chá".

Assim, Rechungpa foi e recolheu um pouco de chá de cada *repa* no acampamento e, tendo-o feito, preparou outra panela. Levou-a de volta a

Milarepa, que deu ao chá uma bênção especial,⁵ tornando-o extraordinariamente delicioso.

Assim o Jetsun Milarepa, juntamente com os seus discípulos iogues, deu alegremente as boas-vindas ao monge Gampopa ao seu acampamento.

9

Iniciações e Instruções

Na manhã seguinte, Milarepa desejava viajar para Chuwar, em Manlung. Ansioso por permanecer na presença de Milarepa, Gampopa perguntou se poderia acompanhá-lo na sua jornada, e o guru assentiu de bom grado. Após um pequeno-almoço reforçado de *tsampa* quente e chá de manteiga de iaque, puseram-se a caminho.

Quando chegaram a Chuwar, foram para uma grande caverna onde Milarepa meditara frequentemente. Ali, Gampopa pediu ao Jetsun que o abençoasse e que, com o propósito de estabelecer uma relação espiritual, lhe desse alguma instrução.

"Que empoderamentos e ensinamentos recebeste antes?", perguntou Milarepa.

Gampopa respondeu que tinha recebido os quatro empoderamentos de *Guhyasamaja*, o empoderamento de *Hevajra*, as magníficas bênçãos de Dakmema, os ensinamentos de Luipa, as magníficas bênçãos da Vajravarahi de Seis Ornamentos do Lama Lodru de Maryul e muitos empoderamentos de outros lamas. Disse também a Milarepa que tinha sido capaz de permanecer sentado em meditação durante sete dias.

Milarepa limitou-se a rir e disse: "E então? Sentas-te por sete dias e não experiencias a luz clara. Não podes obter óleo espremendo areia, obténs-no espremendo sementes de mostarda. Pratica o meu *Yoga Tummo do AH Curto*, se queres realmente ver a verdadeira natureza da mente. Os tibetanos não permitiram que Atisha ensinasse os tantras".

Gampopa disse: "Mas há muitos ensinamentos tântricos no sistema Kadampa".

Milarepa respondeu: "Sim, há ensinamentos tântricos, mas não há instruções quintessenciais ali.⁶ Embora exista um processo completo de geração e conclusão numa única prática de meditação, isso é meramente o

samadhi de análise.⁷ Meditar na ausência de eu através das etapas do caminho tem apenas um valor relativo. Pratica a meditação no *Caminho do Método*.⁸

"Não quero dizer que as tuas iniciações anteriores não sejam boas; foram ensinamentos excelentes e profundos os que recebeste. Quero apenas sublinhar a importância de uma relação cármica correta com o guru e a necessidade absoluta de receberes a bênção da minha linhagem".⁹

Milarepa abençoou então Gampopa e iniciou-o na prática de *Sindura Vajrayogini* da Linhagem Sussurrada e, na *mandala* da deidade pintada em cinábrio, Gampopa recebeu as instruções essenciais. Recebeu também a transmissão completa da prática de *tummo*. Depois, Gampopa partiu para a sua caverna para meditar.

Após um curto período de prática de acordo com as instruções de Milarepa, Gampopa começou a ter algumas experiências meditativas profundas e positivas. Começou então a comparar os ensinamentos de Milarepa com os que recebera dos seus outros gurus. Havia pontos onde pareciam ser contraditórios e, como resultado, surgiu muita confusão e dúvida na sua mente, achando difícil continuar a meditar.

"Não estou a chegar a lado nenhum", disse Gampopa para si mesmo. "Tenho de ir ver o guru e cortar as raízes desta confusão."

Nessa mesma tarde, deixou a sua caverna e procurou Milarepa. Encontrou-o junto ao riacho, a lavar a sua malga e a bebericar a água fresca e fria da montanha.

"Como vai a tua prática?"

"Ao princípio ia muito bem, mas depois surgiram muitas perguntas. No *Guhyasamaja Tantra*, no *Chatuhpitha* e noutras obras, diz-se: 'Há maior mérito em fazer uma oferenda a um único cabelo do guru do que em fazer oferendas de uma montanha de joias a todos os Budas do passado, presente e futuro'. Existe uma forma de acumular mérito que seja superior a esta?"

"Existe", respondeu Milarepa.

"Por favor, ensine-me sobre isso."

"Se praticares as instruções orais que o guru te deu, sem as desperdiçares, é isso", disse Milarepa.

Gampopa ficou em silêncio por um momento, absorvendo o significado da resposta do guru. Depois falou novamente.

"Perguntei ao Geshe Nyugrumpa se é possível atingir o estado de Buda numa só vida, num só corpo. A resposta dele foi: 'Sim, mas para fazer isso, não se pode ter um fio de consideração por esta vida'. Fiz depois a mesma pergunta ao Geshe Yarlungpa, e ele disse: 'Esse não é o verdadeiro significado. Esse é apenas o significado figurado. Podes atingir o estado de Buda: tomando uma pílula medicinal, que te tornará imortal como o sol e a lua; ou, na sétima vida de prática; ou, vendo realmente o *yidam* divino; ou, se fores capaz de viajar para os reinos celestiais'. Qual destas respostas é a verdadeira?"

Milarepa respondeu: "As palavras do Geshe Nyugrumpa não são apenas o significado figurado, são também o significado verdadeiro. Deves não ter qualquer consideração por esta vida.

"Se um guru autêntico tem discípulos que são vasos dignos, que recebem o empoderamento completo na *mandala* do Mantrayana e que praticam continuamente a meditação tanto da fase de geração como da fase de conclusão, de acordo com as instruções orais, então esses alunos de potencial mais elevado atingirão o estado de Buda nesta vida; os de potencial médio atingi-lo-ão pouco antes de morrerem, ou no *bardo*. Mesmo que os alunos sejam extremamente preguiçosos, atingi-lo-ão em sete ou dezasseis vidas. Se não o conseguirem atingir, devem ter corrompido os seus votos e, por um tempo, poderão renascer nos reinos inferiores.

"Em geral, monge médico, não debes confiar naqueles que filosofam. Não os ouças. Não os sigas. Confia, sim, naqueles que praticam a meditação. Ouve-os, segue-os.

"A melhor recomendação é manteres-te próximo dos santos que abandonaram as preocupações desta vida. Qualquer pessoa que se deixe levar por esta vida apenas te ensinará os oito *dharma*s mundanos.

"Deves também saber que existem quatro formas de entender mal a vacuidade: perder a vacuidade na rotulagem; perder a vacuidade na natureza básica de tudo o que é conhecível; perder a vacuidade no antídoto; e perder a vacuidade pelo apego à vacuidade.

"Perder a vacuidade na rotulagem significa meramente dizer: 'Todos os objetos da mente racional comum de agarramento dualista são inexistentes'.¹⁰ Se dizes isso, estás a perder a vacuidade na rotulagem.

"Perder a vacuidade na natureza básica de tudo o que é conhecível é meramente dizer conceptualmente: 'Todos os fenómenos, ou o *samsara* e o

nirvana, são vazios'. Se dizes isso, estás a perder a vacuidade na natureza básica de tudo o que é conhecível.

"Perder a vacuidade no antídoto é dizer: 'Emoções aflitivas e pensamentos discursivos — o que quer que surja — se olhares diretamente para isso, isso é vacuidade'. Isto é manter a noção dualista de que os pensamentos negativos e as emoções conflituosas são algo a ser abandonado e que a vacuidade é o antídoto.¹¹

"Perder a vacuidade pelo apego à vacuidade é dizer: 'Não há nada sobre o que meditar, por isso toda a meditação é vacuidade'. É também pensar que a vacuidade é um objetivo a ser realizado, que a base, o caminho e o fruto são separados, e que, ao seguir o caminho, se obterá o objetivo de realizar a vacuidade.¹²

"Estes não são o caminho perfeito. No entanto, para um principiante, há um pequeno benefício em usar inicialmente este tipo de pensamentos para reverter o apego à realidade intrínseca.

"Em geral, se não realizares plenamente a verdadeira natureza da tua mente no sentido mais profundo, mesmo que experiencies temporariamente êxtase, luminosidade e não-pensamento, não transcenderás os três mundos. Estas são conhecidas como experiências temporárias porque não resolvem a mente nas suas profundezas. Se perguntares: 'Qual é o caminho verdadeiro?', é quando um guru autêntico dá ao aluno que é um vaso digno iniciação e instrução.

"A consciência primordial existe de forma pervasiva em todos os seres sencientes. Todos os Budas são luminosidade no *dharmakaya*. Os iogues praticam a meditação usando uma variedade infinita de métodos habilidosos e, assim, podem realizar a visão naturalmente. As emoções conflituosas cessam naturalmente. Os pensamentos dualistas são auto-libertados sem esforço e a sabedoria desperta espontaneamente. Nesta altura, a realização e experiência de alguém não podem ser expressas em palavras. É como o êxtase de uma jovem mulher ou o sonho de um surdo-mudo. Embora esta base esteja em todos os seres sencientes, eles falham em reconhecê-la. Por isso, é muito importante seguir um guru que detém uma linhagem.

"A consciência primordial não tem origens. O seu portal não pode ser bloqueado de forma alguma. Não pode ser mostrada por nenhuma analogia. Não pode ser descrita por nenhuma palavra. Não pode ser demonstrada por

nenhum sofisma. Portanto, não devemos tentar fabricá-la. Apenas solta e relaxa no reino do estado natural da mente".

Milarepa cantou então este canto:

Olhar para a tua própria mente é a visão, ó monge médico. Esta certamente é a visão mais elevada. Se procuras a visão fora da tua mente, É como um rico cego a sair de casa em busca de ouro.

Não limpes as "falhas" do torpor e da agitação mental, ó monge médico. Esta é certamente a meditação mais elevada. Se tentas expulsar estas "falhas", É como acender uma lâmpada de manteiga em plena luz do dia.

Para de alternar entre aceitação e rejeição, ó monge médico. Esta é certamente a ação mais elevada. Se estás sempre a aceitar e a rejeitar, És como uma abelha presa numa teia de aranha.

Descansa à vontade com confiança na visão, ó monge médico. Esse é certamente o *samaya* mais elevado. Se procuras o *samaya* noutro lugar, sem observar este preceito, É como tentar inverter o fluxo de um rio.

Desenvolve a consciência profunda na tua mente, ó monge médico. Isto é certamente a própria fruição mais elevada. Se procuras noutro lugar a fruição da autoperfeição espontânea, É como uma rã a tentar saltar para o céu.

Encontra o guru dentro da tua própria mente, ó monge médico. Esse é certamente o guru mais elevado. Se procuras um guru noutro lugar, É como tentares abandonar a tua própria mente.

Em suma, ó monge médico, Tudo o que aparece não é outra coisa senão a mente.

Quando Milarepa terminou o seu canto, olhou para Gampopa e sorriu com olhos brilhantes. Tal como no dia do seu primeiro encontro, Gampopa sentiu novamente a brilhante presença régia do seu guru e soube com confiança inabalável que Jetsun Milarepa falara a partir da experiência direta da verdadeira natureza da mente. Todas as suas perguntas, dúvidas e confusão anteriores desapareceram como o orvalho da manhã perante a presença solar do seu guru.

"O que o Jetsun disse está absolutamente correto", pensou Gampopa. Agradeceu a Milarepa e, regressando à sua caverna, renovou a sua prática de meditação com ainda maior diligência, entusiasmo e confiança do que antes.

O Retiro de Tummo

Na primeira noite do seu retiro, Gampopa meditou numa caverna perto da junção de dois vales. Embora estivesse nu e o ar da noite estivesse frio, um calor jubilante surgiu dentro dele espontaneamente e, nesse estado de arrebatamento, passou a noite. Pouco antes da aurora adormeceu, mas o seu corpo permaneceu firme como uma rocha numa posição sentada ereta. Durante sete dias meditou desta forma e continuou a experienciar calor interior e grande êxtase, os frutos do yoga *tummo*, surgindo nele sem esforço.

Na manhã do sétimo dia, teve uma visão dos Budas das Cinco Famílias nas cinco direções. A experiência pareceu profunda mas, quando a relatou a Milarepa, o Jetsun respondeu: "Esta experiência é como um homem a pressionar os olhos e a ver, como resultado, duas luas à sua frente. Deve-se apenas ao facto de teres capturado e controlado os ventos de energia¹³ dos cinco elementos. Não é nem bom nem mau. Continua a meditar".

Embora Milarepa lhe tivesse dito que esta experiência não tinha um significado particular, ela inspirou Gampopa. Encantado e cheio de entusiasmo, continuou a praticar intensamente por mais três meses.

Então, um dia, a meio da sua ronda matinal de prática, pouco antes do nascer do sol, experienciou subitamente a sensação de que todos os três mil sistemas mundiais do universo giravam como uma roda a rodar. Ficou com muitas tonturas, sentiu uma onda de náusea percorrê-lo e depois vomitou muitas vezes. Exausto, desmaiou e caiu ao chão. Jazendo ali, inconsciente, por muito tempo. Quando finalmente recuperou, consultou Milarepa, que comentou: "Esta experiência deve-se aos ventos de energia nos canais esquerdo e direito a entrarem no canal central. Não é nem bom nem mau. Continua apenas com a tua meditação".

Uma manhã, Gampopa teve uma visão de que a sua caverna estava apinhada de Avalokiteshvaras. Cada um tinha um disco lunar no topo da cabeça. Relatou isto a Milarepa, que disse: "Isto deve-se ao aumento de *bindu* no *chakra* da Grande Felicidade no topo da tua cabeça. Não é nem bom nem mau. Continua a meditar".

Uma tarde ao crepúsculo, Gampopa viu o Inferno da Linha Negra Vajra. A par desta visão, a zona do seu coração ficou congestionada e sentiu-a como se estivesse a comprimir-se. Uma forte onda de vento de energia do coração surgiu, agitando todo o seu corpo, e ele ficou intensamente deprimido.

Perguntou ao guru, que disse: "Apertaste o teu cinto de meditação com demasiada força. É demasiado curto para ti e está a prender os teus canais, causando uma constrição no teu vento de energia ascendente. Não é nem bom nem mau. Desaperta o cinto e continua a meditar".

O guru deu também a Gampopa algumas instruções ióguicas internas adicionais para trabalhar com os seus *nadis*, *prana* e *bindu*. Armado com estes ensinamentos, Gampopa regressou à sua caverna e retomou os seus esforços meditativos.

Um dia Gampopa teve uma experiência particularmente fascinante. Foi capaz de ver claramente os seres dos seis reinos, desde os deuses do reino do desejo até aos seres nos reinos do inferno. Todos estes seres bebiam e desfrutavam do néctar dos deuses, que chovia dos reinos superiores para os reinos inferiores, satisfazendo-os a todos.

Contudo, viu a sua mãe numa posição muito fraca, incapaz de participar no néctar. Ela parecia estar muito magra, doente e débil, perto da morte por fome e sede. Foi imediatamente ver Milarepa e contou-lhe a sua experiência. Milarepa respondeu: "A chuva de néctar é o aumento do *bindu* nos teus canais direito e esquerdo no centro da garganta, o *Chakra* do Gozo. A tua náusea anterior deveu-se à entrada do teu vento de energia no sistema de canais. Esta experiência deve-se à entrada do *bindu* nos canais. A incapacidade da tua mãe em beber o néctar significa que a abertura do teu canal central ainda não abriu. Não é nem bom nem mau. Continua a meditar, sem esperança nem medo".

Dito isto, ensinou a Gampopa alguns exercícios de *yantra yoga* fortes e vigorosos, incluindo movimentos de saltos e cambalhotas.

Gampopa regressou à sua meditação e praticou por mais um mês. Então, um dia, devido ao poder dos movimentos de *yantra yoga*, o seu corpo começou a tiritar, a tremer e a agitar-se incontrolavelmente; começou a chorar e sentiu um desejo involuntário de gritar. Pensou: "O que está a acontecer? Estarei possuído por demónios?".

Foi informar o seu guru, que lhe disse: "O *bindu* está a aumentar no *dharmachakra* no centro do coração. Não é nem bom nem mau. Concentra-te nos teus exercícios de *yantra yoga* e não os interrompas".

A partir daí, Gampopa descobriu que precisava de pouca comida.

5 Refere-se a uma consagração ritual do chá.

- 6 *As instruções essenciais (pith instructions ou man-ngag) são ensinamentos diretos e práticos.*
- 7 *Meditação analítica baseada no raciocínio.*
- 8 *O Caminho do Método (Thabs-lam) refere-se às práticas de yoga interno com canais e energias.*
- 9 *A linhagem Kagyü enfatiza a transmissão direta e a devoção.*
- 10 *Uma forma de niilismo ou conceptualização excessiva.*
- 11 *Onde a vacuidade é vista como algo externo que apaga o pensamento, em vez da própria natureza do pensamento.*
- 12 *Quando a vacuidade se torna uma "coisa" à qual a mente se agarra.*
- 13 *Prana ou ventos vitais que circulam nos canais (nadis).*
-

O Sonho Magnífico de Gampopa

Um dia, ele viu um eclipse lunar e outro solar: a luz do sol e da lua estava completamente obscurecida por nuvens filamentosas, as duas caudas finas do demónio Rahu. Gampopa foi contar a sua experiência a Milarepa, que disse: "Isto é causado pelos ventos-de-energia nos canais esquerdo e direito a entrarem no canal central. Não é bom nem mau. És um homem muito corajoso, monge médico. És de facto um abutre poderoso! Redobra os teus esforços."

No final das suas instruções, o guru murmurou: "Existe um ser supremo. Agora é o tempo, agora é o tempo, agora é o tempo!" Depois, não disse mais nada.

Gampopa regressou à sua gruta e meditou com ainda maior energia. Após um mês, apareceu-lhe uma visão da mandala completa do Hevajra vermelho. Ele pensou: "A última vez que vi Milarepa, ele disse: 'Agora é o tempo'. Ele deve ter previsto o aparecimento desta mandala do meu *yidam* patrono. Foi isto que ele quis dizer ao dizer que existe um ser supremo. Esta visão deve ser a ação do *yidam* Hevajra."

Ele perguntou sobre o significado desta visão, e o guru respondeu: "O *bindu* vermelho obtido da tua mãe, que subia de baixo, foi estabelecido e estabilizado no *dharmachakra* no centro do coração. Não é bom nem mau. Continua a meditar."

Gampopa meditou com grande afínco. Então, um dia, viu a mandala da forma esquelética de Chakrasamvara, tal como descrita e ensinada na tradição iogue de Luipa. Perguntou ao guru sobre isto. Milarepa respondeu: "Isto é

porque o teu chakra da transformação no centro do umbigo está agora preenchido com *bindu*. Não é bom nem mau. Apenas continua a meditar."

Assim, Gampopa meditou diligentemente e, após catorze dias, teve a sensação de que todo o seu corpo se tornara tão vasto como o céu. Da cabeça aos pés, todo o seu corpo e membros estavam cheios de seres sencientes dos seis reinos. A maioria bebia leite comum, e os restantes extraíam leite das estrelas e bebiam-no.

Ouviu um rugido como o som de uma grande tempestade, mas não fazia ideia de onde vinha. Ao amanhecer, afrouxou o seu cinto de meditação e o ruído parou. Perguntou ao guru sobre isto, e Milarepa respondeu: "Isto aconteceu porque os *karmapranas* conduziram o *bindu* para os centenas de milhares de canais em todo o teu corpo. Agora é o tempo de transformar estes *pranas* cármicos em *prana* de sabedoria." Ato contínuo, Milarepa transmitiu a Gampopa a instrução suprema de *tummo* para a realização do estado de Vajradhara e enviou-o para praticar.

Gampopa continuou a meditar. Então, um dia, todo o vale de Gunghang pareceu encher-se de fumo. Ao final da tarde, estava tudo escuro como breu. Não conseguia encontrar o caminho; como um cego, tateou e rastejou até conseguir finalmente chegar à morada do guru.

Milarepa disse: "Não é motivo nenhum de preocupação. Apenas relaxa, senta-te aqui e medita."

Milarepa ensinou-lhe então o método para limpar obstruções e bloqueios na parte superior do corpo. Gampopa fez a prática e a escuridão dissipou-se como o raiar do dia. Depois, numa noite, Gampopa viu todo o seu corpo como um esqueleto sem carne, unido por muitos canais de energia. Perguntou ao Jetsun sobre esta experiência, e ele respondeu: "Estás a trabalhar demasiado. Estás a praticar o teu *pranayama* com demasiada força. Pratica com mais suavidade."

Assim, uma vez mais confiando nas inestimáveis instruções orais do seu guru Milarepa para o guiar ao longo do caminho, Gampopa regressou à sua gruta. A sua prática e experiências eram agora muito avançadas. O *prana* fluía livremente pelo seu corpo e, por isso, ele sentia-se perfeitamente à vontade e confortável a meditar na superfície nua da rocha, sem qualquer almofada de meditação. Desta forma, continuou pelo resto do dia com confiança, determinação e fé inabaláveis.

O Sonho Magnífico de Gampopa

Nessa noite, ao crepúsculo, Gampopa meditou no seu *yidam* patrono e recitou mantras. Praticou *guru yoga* à meia-noite e depois fez muitas súplicas e orações ao Jetsun Milarepa. Pouco antes do amanhecer, fez uma prática de meditação focada no *prana* de sustentação da vida. Depois, quando o dia finalmente raiou, adormeceu por um curto período. Enquanto dormia, teve um sonho vívido no qual apareceram vinte e quatro sinais, sinais que não tinham relação com os seus padrões normais de pensamento. Quando acordou, o sol brilhava intensamente e ele questionou-se: "Serão estes sinais auspiciosos ou serão maus agouros?" Ponderou sobre esta questão durante algum tempo, cheio de dúvidas e hesitação, e então ocorreu-lhe: "Ah, posso perguntar ao meu guru. Ele é o próprio Buda! Ele é onnisciente! Ele terá certamente a resposta!"

Com este pensamento em mente, saltou do seu assento de meditação e foi imediatamente ver Milarepa, sem parar para tomar o pequeno-almoço e esquecendo-se até de vestir o seu manto. Quando Gampopa chegou ao local onde Milarepa estava, encontrou-o a dormir na base de uma rocha junto ao rio Chuwar. As suas roupas cobriam parcialmente o rosto; algumas estavam enroladas debaixo da cabeça servindo de travesseiro.

Gampopa prostrou-se, ofereceu uma mandala e disse excitado: "Jetsun! Jetsun! Tenho algo muito importante para lhe contar! Por favor, não durma! Por favor, levante-se!"

"Ocorreu-me que alguns pensamentos de distração surgiram em ti esta manhã", disse Milarepa enquanto se sentava, esfregando os membros. "Diz-me, então, o que é que é tão importante e que te deixou tão excitado hoje?"

Gampopa respondeu: "Oh, precioso Guru! Alguns presságios poderosos apareceram nos meus sonhos esta madrugada. Não sei se eram bons ou maus sinais. Peço-lhe, por favor, interprete-os para mim."

E Gampopa acrescentou em canção:
Oh, admirável Jetsun, vestido de algodão,
Iogue que pratica com incrível disciplina,
Como o ornamento numa coroa, como uma joia que satisfaz desejos,
Vós sois o renomeado Mila, venerado por todos os seres sencientes.
A beleza do vosso nome preenche as dez direções.
Ouvir o vosso nome pela primeira vez
Encheu-me de alegria e inspiração.
Viajei seguindo as estrelas das Plêiades no leste.
Sem me importar com as dificuldades que tive de suportar,
Com grande sinceridade, parti em vossa busca.
Como na história de Sadaprarudita, o Bodhisattva que chora sempre,
Através das provações da minha jornada
Clamei com o coração ansioso: 'Oh, quando vos encontrarei, Jetsun

Guru?"

Quando alcancei um lugar a um dia e meio de viagem daqui,
O meu corpo e *prana* tornaram-se tão fracos que quase morri,
E fiquei deitado no caminho como uma pedra descartada.
Mas devido à minha intensa devoção e vontade invicta,
Como a do Bodhisattva Sadaprarudita,
Que encontrou o seu guru, Dharodgata, em Gandhavati no leste,
Fui capaz de completar a minha jornada
E encontrar-vos, Jetsun Guru, meu pai,
No lugar maravilhoso chamado Colina da Fortuna.
Quando vos vi pela primeira vez, fiquei com pele de galinha,
E os meus cabelos arrepiaram-se de deleite.
Palavras não poderiam descrever a minha alegria,
Pois o meu anseio de vos ver foi finalmente realizado.
Embora eu tivesse pouca riqueza ilusória para vos oferecer,
Tinha grande repugnância pelo samsara,
Tinha medo do labor sem fim do nascimento e da morte,
Tinha renunciado a todos os dharmas mundanos,
E das profundezas do meu ser, desejava apenas praticar, meditar.
Vós aceitastes-me, Jetsun Guru,
E abraçastes-me com a vossa compaixão!

Não esqueci esta bondade,
Ela está marcada na minha mente.
Por favor, meu Jetsun Guru, lembrai-vos sempre de mim,
E abraçai-me com a vossa compaixão!
Senhor Guru, escutai agora o vosso servo,
Que tem algo a relatar-vos esta manhã.
Ao crepúsculo de ontem recitei o mantra do *yidam*.
À meia-noite rezei a vós, Jetsun Guru.
Mais tarde, pratiquei a meditação no *prana* da vida.
Depois, pouco antes do amanhecer, adormeci,
E livre dos meus padrões habituais de pensamento,
Surgiram estes sonhos admiráveis:
Sonhei que usava um chapéu de verão branco de ponta longa.
Na sua aba, o chapéu estava adornado com borlas de seda multicoloridas,
Decorado com pele de vermelhão ao longo da borda,
E com uma pena de abutre na ponta.
Sonhei que usava botas novas de um azul-esverdeado imaculado,
Bem cortadas, com quatro anéis e tachas de latão,
E presas com duas tiras com anéis de prata.
Sonhei que usava uma camisa de seda branca,
Bordada com pérolas e fio de ouro,
E um belo desenho de pontos de vermelhão.
Sonhei que usava uma faixa à cintura
Feita de tecido de Mon,
Bordada com várias flores finas multicoloridas,
E franjada com borlas e grinaldas de pérolas.
Sonhei que usava ao pescoço
Uma capa de feltro branco de cabrito por tosquiar,
Presa com ornamentos de prata em estilo de jasmim.
Sonhei que segurava na minha mão direita
Um cajado longo e forte de sândalo,
Com a pega em treliça de filigrana dourada,
Incrustada com sete pedras preciosas.
Sonhei que segurava na minha mão esquerda
Uma taça-crânio vajra, cheia
Até à borda com *amrita* dourada.
Então senti: 'Quero usar
Isto como a minha taça de beber pessoal.'
Sonhei com sacos de *tsampa* multicoloridos,

Cheios com duas cargas de arroz branco.
Então pensei: 'Vou usar
Isto para as minhas provisões do Dharma,'
E coloquei-os sobre o meu ombro direito.
Sonhei que usava uma pele de antílope preto,
Com cabeça e os quatro cascos intactos.
Disse então: 'Quero usar
Isto como o meu tapete de meditação,'
E coloquei-a sobre o meu ombro esquerdo.
Olhando para a direita vi
Um belo prado de relva dourada,
Onde muitas ovelhas e iaques pastavam.
Então no meu sonho senti fortemente:
'Quero vigiá-los como o seu pastor.'
Depois, olhando para a esquerda vi
Um prado coberto de bela relva azul-turquesa,
Repleto de muitos tipos de flores coloridas,
E muitas mulheres belas que se curvavam perante mim.
No centro deste prado,
Num jardim de inúmeras e lindas flores amarelas,
Crescia um enorme lótus dourado,
Onde me sentei em postura de bodhisattva.
Sonhei que diante de mim corria uma fonte de água,
Atrás de mim brilhava uma aura branca radiante.
O meu corpo emanava chamas de fogo resplandecentes,
E do meu coração irradiava a luz do sol e da lua.
Estes foram os sonhos admiráveis que sonhei.
Não sei se os agouros foram bons ou maus.
Oh, senhor dos iogues, conhecedor dos três tempos,
Por favor, diga-me o que pensa disto.

Assim, Gampopa suplicou a Milarepa, pedindo-lhe que interpretasse os agouros incríveis que tinham aparecido nos seus sonhos.

Em resposta, o Jetsun Milarepa disse: "Meu filho, monge médico, não te preocupes, relaxa, tranquiliza a tua mente. Não deixes que o pensamento discursivo te leve para a armadilha do apego ao ego. Deixa que os nós da dúvida se desatem por si mesmos; corta as cordas do pensamento dualista onde quer que sejam mais finas; sopra o pó do pensamento habitual onde quer

que seja mais leve. Não agites a tua mente pensando demasiado, descansa a tua mente no seu estado natural, sem esforço.

"Eu sou um iogue que dominou plenamente a prática do corpo ilusório. Uma vez que tenho pleno conhecimento e realização direta da verdadeira essência de todos os sonhos como tal, posso, naturalmente, interpretar sonhos, e posso também transformá-los. Hoje, eu, o teu velho pai, explicar-te-ei os verdadeiros significados simbólicos destes agouros. Agora dá-me toda a tua atenção, não deixes a tua mente divagar, ouve atentamente a minha canção."

A Canção de Resposta de Milarepa

Então Milarepa cantou para Gampopa: «Médico, esta é a minha resposta, Ouve atentamente o que eu digo. Filho, aprendeste Chakrasamvara de acordo com Zang Kar, E treinaste na tradição Kadampa de U Superior.

Tens o fluxo contínuo de um bom porte, Dominaste e estabilizaste um bom *samadhi*. Sempre achei que eras maravilhoso e excecional. Agora, porque pensaste: "Todos estes agouros são admiráveis", Foste apanhado pelos teus sonhos E consideras-os especiais.

Filho, ou não aprendeste o suficiente ou estás a fingir. Não estudaste os muitos sutras, tantras e shastras? Na Prajnaparamita do Significado Verdadeiro, O próprio Buda disse que os sonhos são enganadores e não são reais, São vazios, vãos e ocos. Recolhê-los, registá-los e estudá-los traz pouco proveito. É por isso que o Buda usou os sonhos como uma das oito parábolas, Para mostrar a natureza ilusória de todas as coisas. Acaso estes avisos não entraram na tua mente? Acaso estas injunções não te ocorreram?

E contudo, pelo menos neste caso, Os teus sonhos foram verdadeiramente agouros admiráveis, Prenunciando coisas maravilhosas que virão no futuro! Eu, o iogue que dominou a arte dos sonhos, Interpretarei o seu significado mágico para ti.

O chapéu branco de ponta longa que usavas Mostra que, tal como a ponta do chapéu era muito alta, A tua tradição e visão transcenderão os veículos superiores e inferiores. O acabamento de seda na aba Significa que serás adornado com a essência do Darma, A união subtil mas profunda de sabedoria e compaixão. As cores vermelha e preta do acabamento em pele de raposa São um sinal de que exporás os vários ensinamentos Das diferentes escolas, Contudo mantê-los-ás distintos, sem os misturar. A pena de abutre no

topo Significa que, tal como o abutre voa às maiores alturas, Tu voarás com a realização do Mahamudra, a visão mais elevada, E com uma visão tão apurada como o olho do abutre Verás a sua essência imaculada e não-nascida.

O par de botas mongóis imaculadas que usavas É um sinal do teu *samaya* exemplar, puro e ininterrupto, Um exemplo para todos, À medida que progrides através dos três veículos. O "par" significa que reuniste As duas acumulações de mérito e sabedoria. As quatro tachas de latão e a cor azul Prenunciam a tua conquista dos quatro corpos de um Buda nesta vida. Os anéis de prata brilhantes implicam Que estarás livre de práticas erradas. Não agirás de forma descuidada nem egoísta, Mas como um jovem príncipe, As tuas ações serão graciosas, humildes e atenciosas, Um exemplo de como um budista se deve comportar.

A camisa de seda branca que sonhaste usar Mostra que a tua mente estará livre de mancha ou falha. Os fios de ouro puro na tua lapela Mostram a tua bondade imutável e boa vontade para com todos os seres. O desenho de pontos vermelhos significa Que servirás todos os seres sencientes com compaixão e meios hábeis.

A faixa que usavas de tecido de Mon, Que envolvia a tua cintura três vezes, Significa que guardaste e guardarás puramente Os votos de todos os três veículos, E que transcenderás os três reinos. A franja de flores brancas, seda e pérolas Mostra que estás adornado com o domínio dos três treinos, E transmitirás estes por palavra e exemplo Aos teus discípulos, que se deleitarão com a tua presença pura.

A capa de feltro branco de cabrito por tosquiar Significa que, independentemente do que estejas a fazer, A tua mente nunca estará separada do Essencial e imaculado *dharmakaya*. A capa ser inteira, sem costuras e sem cortes, Significa que a tua realização do *dharmakaya* É pura, natural, livre de dúvida e genuína. O fecho de prata que prendia a tua capa É um sinal de que a tua realização do *dharmakaya* É uma realização completa da verdade imutável, Nem maior nem menor que a do Buda Shakyamuni.

O forte cajado de sândalo na tua mão direita Significa que encontraste o teu mestre verdadeiro e perfeito. As sete pedras preciosas incrustadas Simbolizam os méritos e virtudes que adornam o teu guru. As linhas de filigrana dourada na pega São um sinal de que, tendo recebido os ensinamentos da linhagem sussurrada, Realizarás a sua essência, tal como o teu guru fez. O facto de as linhas estarem entrelaçadas Significa que no futuro espalharás Esta transmissão de linhagem a muitos discípulos. Segurá-lo na

mão direita Significa que, esforçando-te com grande bem-aventurança, Alcançarás os campos de Buda, Tal como todos aqueles que te seguirem.

A magnífica *vajra kapala* que seguravas Significa a vacuidade essencial de todos os darmas, E que realizarás plenamente esta vacuidade. O estar cheia, até à borda, com *amrita*, Simboliza que, preenchido com grande bem-aventurança, Irás aprofundar e aumentar continuamente a tua realização. O tom dourado brilhante da *amrita* É a luminosidade de todas as aparências, E significa que realizarás esta luminosidade, E serás capaz de permanecer no estado natural de luz clara, Iluminando todas as formas ao teu redor. O desejo de usar esta *kapala* como a tua taça pessoal Significa a fusão dos três deleites anteriores, E a tua conquista dos três *kayas*. Segurar a *kapala* na mão esquerda Mostra que estas experiências interiores nunca te deixarão, Na verdade, serão inseparáveis de ti.

Os belos sacos multicoloridos Mostram que trarás as tuas inúmeras experiências para o caminho. Colocar os dois sacos sobre o ombro direito É um sinal de que, com as provisões da compreensão e meios hábeis, Viajarás pelo caminho Mahayana. O arroz branco dentro dos sacos, E o teu pensamento de usá-lo para as tuas provisões do Dharma, São sinais de que gozarás de longa vida e boa saúde, E serás nutrido pelo alimento da meditação.

A pele de antílope preto no teu ombro esquerdo Simboliza a tua atenção plena inabalável. A sua cabeça e os quatro cascos ainda intactos Significam que com a tua perfeição da *bodhichitta* E a tua realização das quatro incomensuráveis, Aliviarás o sofrimento e a dor dos seis reinos. Pensar em usar a pele como o teu tapete de meditação Significa que a realização já surgiu em ti Através da união da vacuidade e compaixão, E amadurecerá também nos teus seguidores.

O belo prado de relva dourada Que viste à tua direita Mostra o aumento das tuas virtudes externas e internas. Os cordeiros e os jovens iaques que ali pastavam São um sinal de que, através da tua prática das quatro generosidades, Beneficiarás outros e satisfarás os desejos de inúmeros seres. O teu desejo de vigiá-los como o seu pastor É um sinal de que protegerás com bondade e compaixão Aqueles seres indefesos e sofredores que não têm protetor.

O prado azul-turquesa à tua esquerda, Com a relva de altura muito uniforme, Significa que o teu *samadhi* será inabalavelmente estável e puro, E assim provarás o estado de sabedoria e bem-aventurança. As flores

multicoloridas em flor Significam que as várias experiências meditativas, E os sinais de realização das diferentes etapas do caminho, Surgirão em ti passo a passo. As inúmeras mulheres atraentes que se prostravam perante ti Significam que, mantendo o *samaya* puro e ininterrupto, Atrairás e dominarás todas as *dakinis* Que habitam nos teus canais e gotas (*drops*).

O jardim de lindas flores amarelas no centro do prado Significa que, com os teus ornamentos de realização, forte *samadhi* E observância perfeita da disciplina, Reunirás grandes assembleias ao teu redor, sem esforço, Como as nuvens se reúnem no céu. O luxuriante assento de lótus dourado de 1000 pétalas No centro, acima das flores amarelas, É um sinal de que, através da força superior da tua sabedoria, Não permanecerás no *samsara*. Elevar-te-ás acima dos três mundos, imaculado, com a mente pura, Tal como um lótus não é manchado no meio da lama. Sentar-te em postura de *bodhisattva* É um sinal de que no futuro, devido à tua grande compaixão, Não descansarás no *nirvana*, Mas como um jovem *bodhisattva*, Emanarás em inúmeras formas puras Para beneficiar os seres vivos nos seis reinos, Que em vidas passadas foram todos a nossa própria mãe.

A fonte de água que jorrou diante de ti É um sinal de que o Dharma fluirá de ti, Como uma fonte perene, espalharás o reino do Dharma. A aura branca brilhante resplandecendo atrás de ti É um sinal de que, tal como o sol dá luz e calor a todos, A tua virtude e ensinamento purificarão a terra do Tibete. O grande fogo ardendo no teu corpo É um sinal de que, através do fogo da sabedoria bem-aventurada de *tummo*, Derreterás o gelo do pensamento discursivo. O sol e a luz da lua irradiando do teu coração Simbolizam que permanecerás sempre No estado de luz clara, além de ir e vir.

Meu filho, este sonho foi muito bom, não foi mau. Profetizar através da interpretação correta de sinais É bom, e é permitido no Dharma. Mas, em geral, é prejudicial Tornar-se demasiado apegado à interpretação dos sonhos. Independentemente das experiências que tenhas, Seja em sonhos ou acordado, sejam boas ou más, Se te agarrares a elas como reais, tornam-se um obstáculo. Se souberes que não passam de ilusão, Podes trazê-las para o caminho.

Se não conheceres profundamente a arte e o significado dos sonhos, Como podes saber se os interpretaste com precisão? Alguns maus agouros podem aparecer como bons sonhos E apenas um perito pode discernir o seu significado maligno. Contudo, se dominaste a prática dos sonhos, Podes ver os maus sonhos como auspiciosos e positivos. Geralmente, os sonhos não são nem bons nem maus, Por isso, filho de boa família, não te agarres a sonhos

auspiciosos, Nem leves a sério os sonhos negativos. Bom monge, guarda estas palavras na mente.»

Ensinamentos do Bardo

Num tom alegre, Milarepa continuou, enquanto Gampopa escutava atentamente:

«Meu querido filho, monge médico, este não foi um sonho comum, foi um agouro auspicioso para o futuro. Todos os sinais no teu sonho predizem que o Darma florescerá plenamente em ti. Como teu velho pai, interpretei para ti os significados simbólicos dos teus sonhos em detalhe, com confiança e visão omnisciente. Não te esqueças das minhas previsões, espera e vê se se concretizam. Quando chegar o tempo, quando forem verificadas, surgirá em ti uma fé suprema em mim, muito mais profunda do que a que tens agora. Então realizarás a natureza verdadeira e espontânea da mente de uma forma extraordinária. Nesse momento, ganharás a libertação tanto do nascimento como da morte.

Mas, novamente, aviso-te, meu filho: se queres continuar a ser um iogue devoto, geralmente nunca debes agarrar-te aos sonhos. Se o fizeres, acabarás por te expor à influência dos quatro *maras*. Se os teus sonhos forem positivos, não tenhas quaisquer expectativas. Se estivermos cheios de esperanças e expectativas, até as coisas positivas se podem tornar negativas. Se os teus sonhos forem negativos, não os leves demasiado a sério. Aprende a ver os sonhos negativos como ilusão, não reais. Então, embora um sonho pareça negativo, porque percebemos que não é real, torna-se algo positivo que nos prepara para o desenvolvimento e realização ulteriores no caminho espiritual. Esta é a prática de um iogue.

Se, em vez disso, desobedecermos às instruções do nosso guru, se ignorarmos os bons conselhos dos outros e nos agarrarmos à nossa presunção, a longo prazo perderemos o juízo e enlouqueceremos.

Além disso, meu querido filho, sabe que esta vida é meramente uma parte do bardo do nascimento-morte. Todas as nossas experiências são irreais, ilusórias, como sonhos. As formações de pensamento que criamos durante as horas em que estamos acordados criam as sementes de padrões mentais habituais que se transformam à noite nas inúmeras visões ilusórias percebidas pela nossa consciência onírica enquanto dormimos. Este é o bardo enganador e mágico do estado de sonho.

Quando estes pensamentos habituais se tornam profundamente enraizados, conduzem-nos a atividades boas e más, criam o bardo do *samsara* e obrigam-nos continuamente a experienciar prazer e miséria. Para purificar as sementes destes padrões e terminar o ciclo do *samsara*, deve-se praticar o ioga do sonho e o ioga do corpo ilusório. Quando dominares estes iogas, poderás então realizar o *sambhogakaya* no estado de bardo. Por isso, pratica-os diligentemente, meu filho, até alcançares a perfeição.»

Gampopa respondeu: «O vosso conselho é claro e maravilhoso, Jetsun. Farei como dizeis. Pode dar-me um ensinamento simples e prático sobre os diferentes bardos que eu possa usar para levar adiante esta prática e guiar-me? Assim eu poderia aplicar esta sabedoria ao longo da minha vida quotidiana, dia e noite.»

A Canção dos Bardos

Milarepa respondeu em canção: «Presto homenagem a todos os gurus Jetsun. Refugio-me especialmente naquele que é bondoso, Que me concedeu tantas benesses. Como suplicaste, meu filho, Canto agora esta Canção dos Bardos para ti.

Todos os seres sencientes ao longo do *samsara*, E todos os Budas no *nirvana*, São em natureza iguais, os mesmos em essência. Este é o bardo da visão, meu filho!

As forças vermelha e branca em todos os fenómenos, E a indescritível natureza verdadeira da mente, São inseparáveis, uma só no estado inato não-diferenciado. Este é o bardo da meditação, meu filho!

As miríades de formas de aparências ilusórias, E a mente não-nascida, São não-duais, co-emergentes. Este é o bardo da ação, meu filho!

Tanto os sonhos que tiveste no sono da noite passada, Como a realização da sua irreabilidade esta manhã, São um só na luz da ilusão. Este é o bardo do sonho, meu filho!

Os cinco *skandhas* impuros, E as cinco puras famílias de Buda, São um só no ioga da etapa de conclusão da não-discriminação. Este é o bardo do ioga das etapas de geração e conclusão, Este é o bardo do caminho, meu filho!

Os tantras-pai que surgem dos meios hábeis, E os tantras-mãe que surgem da sabedoria, São um só na terceira iniciação da co-emergência. Este é o bardo da essência-do-coração, meu filho!

O *dharmakaya* imutável que beneficia a si mesmo, E o *rupakaya* desobstruído que beneficia os outros, São apenas um só no estado inato primordial. Este é o bardo do *trikaya*, meu filho!

O nascimento do ventre do corpo ilusório impuro, E o nascimento da forma pura de um deus, São um só na luminosidade do bardo. Este é o bardo da fruição, meu filho!»

Assim cantou Milarepa.

13

Sonhos, Canções e Empoderamento

Após cantar a sua Canção dos Bardos a Gampopa, Jetsun Milarepa chamou todos os seus discípulos iogues próximos. Disse a Gampopa, Rechungpa e Shiwa Ö: «Prestem muita atenção aos vossos sonhos esta noite. Certifiquem-se de que os relembram. Quero que mas relatem amanhã, e eu irei interpretá-los para vós.»

Na manhã seguinte, Shiwa Ö chegou primeiro e disse a Milarepa: «Jetsun! Tive um sonho muito bom esta noite. Sonhei que um sol quente brilhava no leste e entrava no meu coração!»

Rechungpa veio a seguir e disse ao guru: «Jetsun! Eu também tive um sonho muito bom esta noite. Sonhei que chegava a três grandes vales e gritava em voz alta.»

Após ouvir estes relatos, Gampopa aproximou-se relutantemente. Chorando lágrimas de remorso, disse a Milarepa: «Tive um sonho muito mau.»

Milarepa respondeu: «Não sabemos se foi bom ou mau. Não tires conclusões precipitadas. Diz-nos o que sonhaste.»

Limpendo as lágrimas dos olhos, Gampopa disse: «Bem, sonhei que chacinava muitas, muitas pessoas de muitas raças diferentes. Cortei-lhes a

respiração. Oh, devo ser uma pessoa muito pecadora! Devo ter de facto um carma horrível!» E com isto, Gampopa desatou a chorar novamente, soluçando incontrolavelmente.

Milarepa sorriu para ele e disse gentilmente: «Querido filho, não chores tão amargamente. Anda, dá-me a tua mão.» Dizendo isto, pegou na mão de Gampopa e continuou: «Filho, realizarás aquilo por que tens ansiado! Muitos seres sencientes depositarão em ti as suas esperanças para a sua libertação do *samsara*. Não ficarão desapontados e os seus desejos serão realizados. O meu filho nasceu! Agora este velho pai fez a sua parte no serviço ao Darma!»

Depois, voltando-se para os outros, Milarepa disse: «Shiwa Ö, o teu sonho foi apenas razoável. Porque o teu compromisso em servir o Darma não era grande, não beneficiarás muitos seres sencientes. No entanto, serás capaz de ir para a terra pura do Buda Amitabha na hora da morte. Rechungpa, porque caíste sob influências malignas e violaste as minhas ordens três vezes, reencarnarás mais três vezes; em três vales diferentes, como estudiosos budistas cuja fama será reconhecida em toda a parte.»

O Senhor do Darma Gampopa regressou então à sua prática e meditou diligentemente por mais um mês. No final do mês, os rostos dos sete Budas da Medicina apareceram-lhe. Nessa altura, ele precisava de inspirar e expirar apenas uma vez por dia. Quando interrompeu a meditação nos ventos internos e expirou, as visões desapareceram imediatamente.

Uma tarde, quando meditava e retinha a respiração, viu os campos búdicos ilimitados do *sambhogakaya*, com as suas maravilhas infinitas. Ao experienciar estes deleites, distraiu-se e ficou maravilhado com as cenas magníficas, e soltou a respiração. De repente, percebeu que já era noite. Pensou em contar ao seu guru, mas teve medo de perturbar a meditação de Milarepa, por isso não foi nessa noite. Em vez disso, pensando que poderia ter criado obstáculos na meditação, fez oferendas de mandala para acumular mérito e purificar os seus erros, e fez também muitas orações.

Ao amanhecer meditou e reteve novamente a respiração. Desta vez viu os rostos dos mil Budas rodeando o Buda Shakyamuni. Quando foi ter com Milarepa para prestar homenagem e relatar as suas experiências, o guru disse: «Não precisas de me falar das tuas visões. Eu já as conheço. Agora já viste tanto a esfera do *nirmanakaya* como a do *sambhogakaya* do teu *yidam*. Ainda não viste a esfera do *dharmakaya*, mas isso acontecerá em breve.

Meu filho, embora gostasses de ficar aqui comigo, por causa dos votos que fizeste em vidas anteriores, deves agora ir para o Tibete Central. Por isso, vai e medita lá; tens as minhas bênçãos. Dissipei todos os obstáculos perigosos que encontraste nas tuas meditações até agora. No entanto, em breve percorrerás o perigoso caminho das *siddhis*. Este nível de conquista está cheio de obstáculos, pois uma vez alcançadas estas *siddhis*, o *mara* do filho dos deuses virá a ti. Nessa altura, deverás ser muito cauteloso e ter particular cuidado em manter estes poderes secretos.

De modo geral, o tantra é um ensinamento esotérico reservado a discípulos superiores, e a realização na prática tântrica deve também ser desenvolvida em segredo. Seguindo os compromissos cuidadosamente, um discípulo dotado de capacidade altamente desenvolvida não será influenciado por este *mara* e, como és claramente um ser superior, nenhum *mara* te poderá enganar. Agora, por uma questão de benefício para todos os seres sencientes, chegou o momento de começares a reunir discípulos e a ensiná-los.»

Gampopa não tinha a certeza de estar pronto e perguntou ao seu mestre: «Quando terei a certeza de que é o momento certo para reunir discípulos?»

Milarepa respondeu: «Podes começar a ensinar e a espalhar o Dharma quando vires a natureza verdadeira da mente e estabilizares essa realização. É verdade que já experienciaste alguma realização, mas com o tempo verás a essência da tua mente de forma ainda mais clara. Essa será uma experiência bastante diferente das que estás a ter agora. Então verás a mim, o teu guru, como o próprio Buda perfeito, e crescerá em ti uma convicção profunda e inabalável. Então estarás pronto para ensinar. O iogue que consegue levar os seus ventos internos às pontas dos dedos e enviá-los através delas, pode então superar todos os obstáculos do *prana*. Já és capaz de fazer isto, meu filho? Tenta! Vê se consegues!»

Ao início dessa noite, Gampopa amontoou cinzas sobre uma placa de pedra. Retive a respiração, carregou os dedos com *prana* e apontou para o monte. Nada aconteceu. Sem desanimar, persistiu sem interrupção. A escuridão caiu, a lua subiu, e as cinzas continuavam imóveis. Então, à meia-noite, enquanto Gampopa apontava os dedos com intensa concentração, as cinzas começaram a mover-se ligeiramente. Gampopa começou a dominar a técnica e depressa as cinzas rodopiavam num círculo como se um redemoinho as estivesse a varrer!

Na manhã seguinte Gampopa foi ter com Milarepa e relatou alegremente a sua experiência da noite anterior. Mila disse-lhe: «Bom! Ainda não

dominaste completamente os *pranas*, apenas os controlaste parcialmente. No entanto, já canalizaste o teu *prana* devidamente e, por isso, já não precisas de ficar aqui comigo. Em breve alcançarás tanto as *siddhis* comuns como as supremas, e realizarás transformações milagrosas.

Agora, a leste daqui existe um lugar com o nome de Gampo Dar. Lá verás uma montanha enorme que se assemelha a um rei sentado no seu trono. O seu pico parece uma coroa ornamentada, como o chapéu que estou a usar. As florestas e prados estão dispostos como uma mandala dourada. É rodeada por sete montanhas: à frente jaz uma montanha com a forma da joia preciosa no centro da mandala, e a rodear esta estão seis outras montanhas que parecem seis ministros prostrando-se perante o rei. No ombro da montanha majestosa, Gampo Dar, encontrarás os teus discípulos. Vai para lá agora e beneficia-os!»

Então Milarepa cantou: «Ó monge, vais para o Tibete central? Meu filho, quando fores para o Tibete central, Por vezes poderás ansiar por comida. Sempre que surgirem pensamentos de comida, Desfruta do alimento da meditação. Percebe que todos os sabores deliciosos são ilusão. Experimenta o que quer que surja como o *dharmakaya*.

Por vezes poderás sentir frio e ansiar por roupas quentes. Sempre que surgirem pensamentos de vestuário, Veste-te com o calor bem-aventurado de *tummo*. Vê as coisas macias e finas como ilusão. Experimenta o que quer que surja como o *dharmakaya*.

Por vezes poderás ansiar pela tua terra natal. Sempre que surgirem pensamentos de pátria, Vê o teu verdadeiro lar como *dharmata*. Reconhece todas as terras natais como ilusão. Experimenta o que quer que surja como o *dharmakaya*.

Por vezes sentir-te-ás pobre e ansiarás por riqueza. Sempre que surgirem pensamentos de joias e dinheiro, Toma as sete riquezas arianas como o teu tesouro. Reconhece toda a riqueza e posses como ilusão. Experimenta o que quer que surja como o *dharmakaya*.

Por vezes sentir-te-ás sozinho e ansiarás por companhia. Sempre que surgirem pensamentos de companhia, Desfruta da sabedoria autoexistente como tua companheira. Reconhece todos os companheiros e amigos como ilusão. Experimenta o que quer que surja como o *dharmakaya*.

Por vezes sentirás falta do teu guru. Sempre que surgirem pensamentos do guru, Reza-lhe como sendo inseparável de ti, no topo da tua cabeça. Medita

nele no centro do teu coração. Reza-lhe, nunca o esquecendo. Mas reconhece que até o teu guru é uma ilusão onírica. Sim, reconhece tudo como ilusão.

Gampo Dar, a montanha no leste, É como um rei sentado no seu trono. A montanha atrás é como um lenço de seda branca pendurado. A montanha à frente é como um monte de joias. O pico é como uma coroa cravejada de joias. A rodeá-la estão sete montanhas, Curvando-se como ministros perante o rei. As florestas e prados são como uma mandala dourada. No ombro encontrarás os teus discípulos. Vai para lá, filho, e beneficia os seres. Vai e trabalha para o benefício dos outros.»

Assim cantou Milarepa. Depois continuou: «Dou-te agora o nome de Monge Detentor do Vajra de Renome Mundial.» Milarepa deu-lhe então todos os empoderamentos, ensinamentos e bênçãos que o guru possuía. Depois deu-lhe uma *arura* dourada e abençoou-a com a sua língua e saliva. Presenteou também Gampopa com um estojo de pederneira e uma bolsa de isca como presente de despedida, e disse ao seu discípulo, como um pai fala ao seu filho amado: «Agora, regressa à tua terra natal no Tibete central e medita lá!»

14

Instruções Finais e Despedida

Gampopa arrumou os seus poucos pertences e foi despedir-se dos seus companheiros iogues discípulos. Sebenrepa, Rechungpa, Shiwa Ö e os outros vieram todos ao seu encontro. Estavam tristes por vê-lo partir. A sua dedicação sincera e rápida realização tinham sido uma inspiração inesperada para todos eles. O exemplo de Gampopa tinha acendido neles um novo entusiasmo, impulsionando-os para novos níveis de conquista. Agora uma luz apagava-se nas suas vidas e, enquanto cada um o abraçava na despedida, era claro que Gampopa deixaria uma enorme saudade. Ainda assim, sabiam o suficiente sobre a impermanência para aceitar a perda com naturalidade, e estavam felizes na certeza de que o seu irmão-iogue, "o monge", estava a caminho de coisas maiores.

Agora totalmente preparado para partir para o Tibete central, Gampopa foi despedir-se do seu guru. Milarepa encontrou-o ao longo do caminho e disse: «Vou acompanhar-te, meu filho. Escotar-te-ei até Shamboche. Há mais alguns ensinamentos que desejo dar-te.»

E assim caminharam juntos por um tempo, pai e filho. O ar da manhã estava fresco e quente, e o céu estava sem nuvens e límpido. Uma brisa suave agitava as flores primaveris da montanha enquanto Milarepa e Gampopa caminhavam pelo trilho oriental. Quando chegaram a uma ponte de pedra, o guru disse: «Meu caro monge de U, como bom agouro, não atravessemos o rio juntos. Aqui, agora, pousa a tua carga e falemos um pouco, pai e filho.»

E sentaram-se à beira do rio. Mila pegou então na mão de Gampopa e disse: «Meu caro monge de U, mantém-te livre de orgulho e egocentrismo. Corta os laços de afeto e apego. Abandona todos os desejos mundanos por esta vida. Estas são as coisas que um bom iogue budista deve fazer. Funde todos os ensinamentos numa única prática: reza sempre a mim.

Meu filho, não te dês com aqueles em quem os três venenos da ganância, do ódio e da ignorância são fortes, para que não te influenciem com o seu veneno. Há pessoas que estão tão cheias de raiva que não vêem nada senão as falhas dos outros, e tomam todos por seus inimigos. Lançam abusos sobre os outros, criticam o Dharma e são uma má influência para todos, pois nas profundezas dos seus corações, os fogos do ódio e da raiva estão sempre a arder.

Para dar um exemplo, a cobra não tem asas, nem pernas, nem mãos. Logicamente deveria ser uma criatura fraca e mansa. Mas assim que alguém a vê, é tomado de horror e medo. Isto reflete o grande ódio que existe dentro da cobra. Aquele que acalenta o ódio interiormente verá todos os homens como seus inimigos.

E, novamente, algumas pessoas são muito gananciosas, agarram e guardam tudo, mesmo que seja apenas um pedaço de madeira velha ou um punhado de seixos. Dizem: "Quando envelhecermos, precisaremos de alguns meios de provisão. Quando morrermos, precisaremos de comida para oferendas no cemitério." Insistem que não se pode praticar o Dharma sem dinheiro, que mesmo um *bodhisattva* precisa de dinheiro para acumular as suas provisões espirituais. Depois envolvem-se em usura e em todas as formas de busca de lucro. O sangue deles está sempre a ferver de ganância.

E, novamente, algumas pessoas dirão: "Agora não é o momento para praticarmos os ensinamentos transcendentais. Nunca se deve ficar preso a um único ensinamento, senão acaba-se por ficar fanático, intolerante e de mente estreita. Além disso, é impossível alcançar a budicidade numa única vida." Aquele que não cultiva a *bodhichitta* cairá no caminho *shravaka*. Estas pessoas estão cobertas por uma grande ignorância. Nunca debes ter contactos

com elas nem prestar atenção ao seu falatório. Se falares com elas, perguntar-te-ão primeiro quem é o teu mestre e que tipo de ensinamento praticas.

Se lhes disseres, ficarão zangadas, odiarão os ensinamentos e o mestre, desistirão de qualquer tentativa de praticar e acabarão por renascer nos reinos do inferno. Por causa da sua estreiteza, um bom conselho nunca as beneficiará, servindo apenas para provocar a sua ira. Por outras palavras, o bom conselho de alguém apenas faz com que algumas pessoas acumulem mais carma negativo.»

«É por isso que deves manter-te afastado de pessoas que são fortemente dominadas pelos três venenos do ódio, da ganância e da ignorância. Nos *samayas* tântricos, diz-se:

Ficar mais de sete dias com shravakas, Traz mais dano que benefício a um iogue tântrico.

Em geral, deves estar cheio de atenção plena, como um pequeno pardal cauteloso ou um veado ferido. Não te permitas crescer em orgulho devido à tua disciplina, para não envenenares todo o mérito que ganhaste. Sê bondoso para com todos os seres e vive em harmonia com todos. Sê pacífico, compassivo, paciente e vive puramente.

Deves refrear os teus pensamentos errantes e evitar a tentação das distrações e da conversa fútil. Em vez disso, deves habitar em retiros de montanha silenciosos, saindo raramente do teu assento de meditação. Gasta o teu tempo a aprimorar os teus três treinos.

Embora possas realizar que a tua própria mente é o Buda e o verdadeiro guru, nunca abandones o teu guru, o mestre vajra. Embora possas realizar que todos os atos são naturalmente puros, pratica sempre até a mais pequena acumulação de mérito e não negligencies a purificação. Embora possas realizar perfeitamente a vacuidade do carma, as suas causas e resultados, evita cometer até a mais pequena ação negativa. Embora possas experienciar a inseparabilidade dos estados de meditação e pós-meditação, continua a praticar o *guru yoga* durante as quatro sessões de meditação do dia. Embora possas realizar a igualdade entre ti e os outros, não menosprezes outros ensinamentos ou pessoas.

Filho, no décimo quarto dia do mês do Cavalo, no ano do Coelho, deverás vir ver-me. Nesse dia, deverás chegar à fronteira de Drin e Nyenam. Agora ouve a minha canção de despedida:

Meu filho, quando a realidade última além de descrição Aparecer na tua mente, Não te sintas tentado a envolver-te em sofismas, Para não te tornares orgulhoso, E seres apanhado pelos oito darmas mundanos. Filho, descansa na humildade, livre de arrogância. Compreendes isto, monge de U? Compreendes isto, médico de Dakpo?

Meu filho, quando a autolibertação surgir no teu interior, Não te sintas tentado a envolver-te em especulação lógica, Para não te desgastares em esforço inútil. Filho, descansa no estado livre de pensamento discursivo. Compreendes isto, monge de U? Compreendes isto, médico de Dakpo?

Quando realizares a natureza vazia da mente, Não sejas apanhado por ideias de um ou muitos, Para não caíres no extremo do niilismo. Filho, descansa à vontade na esfera da simplicidade, Além das palavras. Compreendes isto, monge de U? Compreendes isto, médico de Dakpo?

Quando praticares Mahamudra, Não te ocupes a praticar os teus rituais diários De atos virtuosos com o corpo e a fala, Para que a sabedoria da não-distinção não desapareça. Filho, descansa na natureza inata não-fabricada da mente. Compreendes isto, monge de U? Compreendes isto, médico de Dakpo?

Quando surgirem revelações, visões e profecias, Não te fixes nem fiques orgulhoso ou excessivamente alegre, Para que as profecias não se tornem presságios de Mara. Filho, descansa à vontade, no estado de a nada te apegares. Compreendes isto, monge de U? Compreendes isto, médico de Dakpo?

Quando vires penetrantemente a tua própria mente, Não anseies por percepções elevadas, Para não seres apanhado pelos Maras Do desejo, da alegria e do orgulho. Filho, descansa à vontade no estado livre de esperança. Compreendes isto, monge de U? Compreendes isto, médico de Dakpo?»

Então Milarepa colocou os seus pés sobre o topo da cabeça de Gampopa e disse: «Nobre monge de U, acabo de te transmitir todas as quatro iniciações. Agora sê feliz! Enche-te de alegria!» Assim, em palavras, canção e gesto, Jetsun Milarepa conferiu a Gampopa as quatro iniciações.

O ato de colocar os pés sobre a cabeça de Gampopa simbolizava que, além das outras iniciações, Milarepa dera ao seu discípulo o empoderamento de guru vajra, que autorizava Gampopa como um *vajracharya*. Deu também a Gampopa a iniciação do *samadhi*-de-expressão e disse: «Tenho uma instrução-essencial invulgarmente profunda, mas é demasiado preciosa para ser simplesmente oferecida. Terminei agora, filho. Podes ir.»

Milarepa abraçou então Gampopa e despediu-se dele para a sua jornada. Gampopa içou a sua mochila e atravessou a ponte de pedra, deixando Milarepa parado do outro lado do rio. Gampopa sabia que Milarepa já tinha transmitido todos os ensinamentos da sua linhagem, e perguntava-se que doutrina mais profunda seria aquela. Continuou a caminhar para leste, mas quando alcançou uma distância onde mal se ouvia, viu o seu guru a chamá-lo e a fazer sinal para que voltasse. Intrigado, Gampopa regressou e atravessou novamente a ponte de pedra.

Com os olhos a brilhar intensamente, Milarepa disse-lhe: «Quem mais senão tu mereces receber esta instrução quintessencial tão preciosa, embora seja de valor demasiado grande para ser oferecida? Agora vem aqui, e eu dar-ta-ei!»

Gampopa ficou radiante e perguntou: «Deverei primeiro oferecer-vos uma mandala?» «Não, não é necessário ofereceres-me uma mandala. Apenas peço que valorizes este ensinamento e nunca o desperdices.»

Ele levou então Gampopa para trás de uma grande rocha ali perto. «Agora olha!», disse Milarepa, e levantou a parte de trás do seu manto, revelando as nádegas cobertas de calos duros, como os cascos de um animal, devido a ter estado sentado tanto tempo no solo pedregoso sem uma almofada. Ele disse: «Não há ensinamento mais profundo do que este. Agora podes imaginar as dificuldades pelas quais passei. A minha conquista da grande realização veio disto.

Foi simplesmente devido ao esforço persistente que acumulei mérito e obtive realização. Tu precisas de tal esforço, não de qualquer outra doutrina. Esta é a essência do meu ensinamento. Tornares-te um Buda ou não depende do esforço. Com ele, não pode haver dúvida sobre a tua libertação. Como um filho, faz o que o teu pai diz! Deves igualmente continuar a esforçar-te com grande perseverança na tua meditação. Deves continuar sentado num único assento, num único lugar, até atingires a realização. Este é o ensinamento mais profundo do Budismo: **Prática!**»

Este ensinamento deixou uma impressão indelével em Gampopa, dando-lhe inspiração e coragem em muitas ocasiões posteriores. Gampopa expressou a sua profunda gratidão e, assim, naquela manhã de primavera ensolarada e clara, pai e filho separaram-se.

Após despedir-se de Gampopa, Milarepa regressou a Chuwar, reuniu todos os seus discípulos e disse-lhes: «Este monge-médico que acaba de partir

beneficiará inúmeros seres sencientes. Ontem à noite, sonhei que um abutre voava daqui para U e pousava no topo de uma grande montanha. De todas as direções, reuniram-se bandos incontáveis de gansos.

Passado um tempo, dispersaram-se em diferentes direções, e cada ganso reuniu quinhentos gansos acompanhantes. Assim, todas as planícies e vales do Tibete ficaram brancos de gansos. Este sonho significa que, embora eu seja um iogue, muitos dos seguidores da minha linhagem serão monges. Este monge-médico levará por diante a minha linhagem e beneficiará inúmeros seres sencientes.»

15

A Morte de Milarepa

Gampopa deixou Milarepa e viajou a pé até chegar ao Tibete central. À chegada, foi primeiro visitar o seu antigo mestre Kadampa, Geshe Nyugrumpa. Geshe Nyugrumpa ficou feliz por rever o seu antigo aluno e notou imediatamente os sinais de realização espiritual que radiavam do monge à sua frente. Ao saber que Gampopa estudara com o famoso iogue da montanha Milarepa, perguntou: «Que tipo de virtudes alcançaste?»

Gampopa respondeu: «O meu *prana* não escapa do meu interior, e a minha realização é tão vasta como o espaço.» Nyugrumpa ficou comovido.

Gampopa meditou em solidão em Oelka e Nyet. Algum tempo depois, lembrou-se da instrução de despedida do seu guru: «No décimo quarto dia do mês do Cavalo, no ano do Coelho, deverás vir ver-me.» Para consternação de Gampopa, o tempo marcado já tinha passado. Mesmo assim, partiu imediatamente. No caminho, encontrou Rechungpa, que lhe deu a triste notícia: **Jetsun Milarepa entrara em *parinirvana* no décimo quarto dia do mês do Cavalo.** Rechungpa entregou a Gampopa a sua parte dos tesouros sagrados de Milarepa: o seu cajado de madeira de aloés e o chapéu do Acharya Maitripa.

Gampopa ficou destroçado. Gritou de angústia, chorou amargamente e desmaiou. Quando recuperou os sentidos, ofereceu oito onças de ouro na direção de Drin e Nyenam e cantou esta canção de súplica:

Jetsun, quando estais no cume da montanha de neve branca, Os vossos atos são como os de uma leoa das neves branca, Sois o iogue que conquista as visões dos outros.

Jetsun, quando ides para a floresta, As vossas ações são como as do tigre listado. Sois o iogue que está livre de esperança e medo.

Jetsun, quando ides para o pico da rocha branca, O vosso caminho é o do abutre branco. Sois o iogue que conquistou o espaço. [...]

Rechungpa contou os detalhes milagrosos da morte de Milarepa. Gampopa recebeu as instruções completas para as meditações esotéricas superiores sobre o *yidam* Chakrasamvara e a sua parte do manto de algodão de Milarepa.

Uma noite, enquanto meditava, Gampopa sonhou que tinha um filho. No sonho, cortou a cabeça do filho e gritou: «Cortei a minha linhagem familiar.» Depois, fez rolar o cadáver do rapaz encosta abaixo. A partir daí, não teve mais sonhos, e o seu sono passou a ser sempre uma experiência da luminosidade da luz clara.

Finalmente, Gampopa compreendeu a natureza verdadeira da mente e o significado pleno das palavras do seu guru. Viu que todo o *samsara* e *nirvana* não passam de sonhos e ilusões. Assim, alcançou a sabedoria livre de elaboração. Percebeu que esta era a sua última vida no *samsara* e pensou: «Isto é como regressar a casa, sem esforço.»

Seguidamente, Gampopa cantou:

Canto uma canção do *dharmadhatu* de grande bem-aventurança. Profiro estas palavras no estado de sabedoria, E assim resolvo a verdade da não-dualidade.

Esta compaixão, que beneficia os outros, livre de apego,

Agarra-a firmemente como supremo meio hábil. Esta consciência inata e coemergente,

Agarra-a firmemente como sabedoria. Quando surge a certeza, é isto. Estes pensamentos discursivos de fixação,

Agarra-os firmemente como o *dharmakaya*.

Quando se experiencia isto, vê-se a essência.

Visões e sons, os padrões habituais de rotular,

Agarra-os firmemente como a verdade última.

Quando surge a certeza, é isto. Estes pensamentos discursivos são a origem da fixação.

Quando se domina isto, vê-se a verdade. Se se deseja realizar esta verdade,

Praticai continuamente, como um rio.

Repousai frouxamente, sem fabricações adicionais. Repousai naturalmente, sem procurar mais nada.

Repousai facilmente, sem pensamento.

Experiência e realização são uma só.

Quando a realização é ininterrupta, é isso.

Quando é tão ilimitada como o espaço, é isso.

Quando se vê a própria mente como Buda, é isso.

Agora realizei a verdadeira *dharmata*.

A fixação auto-libertou-se.

Sem pensar, realizei espontaneamente a realização.

Isto não é comum, e não é para os comuns.

A grande aprendizagem não pode entender isto.

O grande conhecimento não pode saber isto.

O pensamento discursivo não pode rotular isto.

Mantenho-me no caminho das bênçãos.

Sigo as palavras do guru.

Aqueles que são fiéis alcançarão a realização. Será a vossa realização assim, todos vós grandes meditadores? Isto não deve ser contado a todos.

Assim, como o seu guru tinha previsto, nesta altura Gampopa realizou plenamente a grande bondade do seu lama para com ele, e viu Milarepa como o próprio Buda. Doravante, não teve qualquer aumento nem diminuição na realização, nem qualquer aceitação, rejeição ou dúvida.²⁴

16

Daklha Gampo

Após a sua iluminação, Gampopa meditou durante sete anos em Oelka. Muitas pessoas começaram a reunir-se em seu redor e apresentaram-lhe montes de oferendas. Gampopa necessitava de pouco e distribuiu as oferendas pelos seus vizinhos, o povo de Oelka.

Quando chegou o tempo quente do verão, ele foi para a Montanha Ode Kungyal, para desfrutar da meditação na sua atmosfera tranquila e magnificamente bela. Um dia, enquanto meditava ao amanhecer, ouviu uma voz no céu dizendo:

"Negligenciar o benefício dos seres é a queda do *bodhisattva*."

Levando estas palavras a sério, Gampopa pensou: "Devo deixar esta solidão imediatamente e começar a partilhar o Dharma com os outros." No entanto, antes mesmo de poder começar a reunir os seus poucos pertences e partir, apareceu um homem sob o disfarce de um rei, usando uma coroa e uma enorme turquesa ao pescoço. O rei prometeu cuidar das necessidades de Gampopa se Gampopa simplesmente ficasse na montanha. O rei acrescentou então que, se Gampopa escolhesse não ficar, deveria seguir para Gampo Dar, onde o próprio filho do rei cuidaria das necessidades de Gampopa.

"Sou um fantasma faminto que voa pelo céu", disse o rei. "Embora não pretenda prejudicar os outros, não obstante muitos sofrem por minha causa. Por este meio, confesso-vos todos os meus atos malignos e peço que me deis a ordenação de refúgio e o voto de *bodhisattva*."

Em resposta ao apelo sincero do rei-fantasma, Gampopa deu-lhe o método de purificação dos quatro poderes, ensinamentos sobre compaixão, a ordenação de refúgio, o voto de *bodhisattva* e instruções sobre *Mahamudra*. Tendo recebido estes, o rei-fantasma agradeceu a Gampopa e depois desapareceu no ar como um arco-íris.

Gampopa decidiu ir diretamente para Gampo Dar. Ao chegar lá, Gampopa ficou maravilhado com o seu esplendor natural. Gampo Dar e as montanhas de Daklha Gampo eram a paisagem mais espetacularmente bela que ele alguma vez vira. Profundamente inspirado, decidiu construir uma casa de retiro em Sanglung. Pretendia fazer um retiro de doze anos, com a esperança de alcançar o estado de ser capaz de transformar as essências dos cinco elementos diretamente em nutrição.

Contudo, mal tinha completado a sua casa de retiro, quando uma senhora untada com cinzas e segurando três penas de pavão apareceu diante dele e disse: "É mais importante fazer os ensinamentos florescerem agora do que entrares num longo retiro." Após lhe dizer estas palavras, a senhora desapareceu.

Enquanto se preparava para entrar em retiro alguns dias mais tarde, dois monges budistas instruídos, Geshe Gyalwa Chungtsang Chen e Geshe Nyanak Marpo, vieram procurar audiência com Gampopa. Gampopa foi obrigado a reunir-se com eles e a dar-lhes ensinamentos, embora isso atrasasse o seu retiro. Pouco depois, mais sessenta discípulos reuniram-se em seu redor. Depois de dar ensinamentos a estes homens dedicados, Gampopa planeou novamente entrar em retiro estrito. No entanto, tantos discípulos sinceros, recipientes adequados para o Dharma, afluíram de U, Tsang, Kham e de

outros lugares, que ele foi obrigado a permanecer fora do retiro e a dar ensinamentos a todos eles.

Em pouco tempo, como profetizado pelo Guru Milarepa e pelo Vitorioso, Buda Shakyamuni, nada menos que 51.600 discípulos reuniram-se nas montanhas rochosas de Daklha Gampo, para estudar aos pés do Senhor do Dharma Gampopa. Quinhentos destes eram como *arhats*, e entre os outros discípulos experientes que vieram, muitos haveriam de alcançar a realização dos ensinamentos, o domínio sobre os canais, ventos e gotas, e a obtenção dos seis poderes psíquicos.

Esses discípulos não aceitariam qualquer forma de apoio sem primeiro verificar se este provinha de uma das oito fontes impuras. Adoptaram as doze disciplinas ascéticas e meditavam continuamente, nem sequer parando para se deitarem.

Nunca antes na história do Tibete se tinham reunido tantos estudantes do Dharma ao mesmo tempo.

17

Os Três Yogis de Kham

Entre os 51.600 discípulos reunidos em redor de Gampopa, que exteriormente obedeciam ao código do Vinaya e interiormente praticavam as duas fases do yoga, os três yogis de Kham eram os mais elevados.

Um destes três Khampas era de Dege, e o seu nome era Dorje Gyalpo, ou Dorgyal para abreviar. Dorgyal era uma emanção do próprio Buda Shakyamuni, vindo em cumprimento da promessa do Buda de apoiar Gampopa na propagação do Dharma. Nesta vida, Dorgyal era um monge plenamente ordenado, que já tinha estudado sob muitos grandes lamas e recebido muitos ensinamentos e iniciações dos Kadampas, dos Sakyapas, da linhagem Naropa e de várias outras tradições.

Aos vinte e nove anos, ouvindo falar de Gampopa, Dorgyal veio ver o famoso guru em Daklha Gampo. Ao encontrar Dakpo Lhaje, Dorgyal viu-o como a personificação de todos os Budas e prostrou-se humildemente perante ele. Ofereceu uma mandala com forte e pura devoção. Chorou do âmagô do seu ser e, naquele momento, uma fé extraordinária acendeu-se no seu coração e na sua mente. Abrindo-se completamente ao guru, contou a Gampopa a sua vida e as suas experiências de meditação.

Gampopa respondeu: "Pareces pensar que a tua realização é grande." Então, segurando um punhado de cevada, Gampopa continuou: "Isto é maior!"

Nesse momento, toda a experiência anterior de *shamatha* de Dorgyal desapareceu! Gampopa disse então: "Agora senta-te naquela rocha e concentra-te na tua mente, sem criares uma forma."

Dorgyal obedeceu e, naquela sessão, atualizou o significado de *Mahamudra*. Nesse instante, um arco-íris apareceu, ligando o espaço entre Dorgyal e Gampopa, e Dorgyal realizou sem erro a essência-coração de todos os ensinamentos do Buda.²⁵ Depois disso, Dorgyal permaneceu em Daklha Gampo, e mais tarde tornou-se conhecido como o grande Phagmo Drupa.

O segundo dos três Khampas era de Do Kham, e era conhecido como U Se, ou "cabeça cinzenta", pois nasceu com cabelos grisalhos. U Se era uma emanção de Avalokiteshvara, o *bodhisattva* da compaixão. Ele viria mais tarde a ser conhecido como o Karmapa, ou "Homem da Atividade de Buda", profetizado no *Samadhiraja Sutra*, vindo para ajudar Gampopa a espalhar o Dharma. Nesta vida, U Se era também um monge plenamente ordenado, instruído no Dharma desde a infância pelos seus pais, que eram eles próprios praticantes realizados. U Se entrou na comunidade monástica aos dezasseis anos e foi plenamente ordenado aos vinte. Nesta altura, estudou o Vinaya, os ensinamentos Kalachakra dos Kadampa e os ensinamentos Lam Dre do Mahasiddha indiano Virupa.

A fama do Senhor do Dharma Gampopa chegou aos ouvidos de U Se aos trinta anos, e ele viajou para Daklha Gampo para encontrar o grande guru. Quando se encontraram, Gampopa instruiu U Se no Lam Rim dos Kadampas como prática preliminar, e disse a U Se para o praticar como ele próprio tinha feito. Mais tarde, tendo-lhe dado esta formação básica na abordagem *sutrayana*, Gampopa deu a U Se a iniciação do *yidam* Hevajra. Durante a cerimónia de iniciação, U Se viu que Gampopa se tinha tornado, na verdade, o corpo de luz de Hevajra.

Um pouco mais tarde, a conselho de Gampopa, U Se entrou num retiro de meditação *shamatha* durante nove meses. Durante toda a duração do seu retiro, U Se foi tão dedicado que nunca descruzou as mãos o tempo suficiente para que a transpiração nelas secasse. A sua diligência extraordinária não escapou à atenção do seu guru, que reconheceu U Se como um dos seus discípulos mais dotados. Daí em diante, Gampopa instruiu-o em meditação *vipashyana* avançada. U Se praticou-a durante três anos até começar a atingir *siddhis*. O seu desenvolvimento de *insight* foi como o sol a dissipar as nuvens

da ignorância. Nessa altura, Gampopa disse-lhe: "Cortaste os teus laços com a existência fenomenal. Agora não regressarás ao *samsara*."

O terceiro Khampa era de Nangchen, e o seu nome era Saltong Shogum.

Com exceção dos três Khampas, todos os restantes discípulos mantinham a disciplina monástica do Vinaya de forma muito pura. Os três Khampas pareciam muito selvagens por contraste, pois não mantinham a disciplina monástica. Não tinham de o fazer, pois eram todos seres altamente realizados e as suas ações estavam para além de qualquer negatividade.

Para praticarem devidamente a cerimónia tântrica do banquete *ganachakra*, pediram a Gampopa repetidamente para serem autorizados a beber álcool.²⁶ Um dia, quando viviam em Rochedos Como Cavalos e Iates, Saltong Shogum disse aos seus dois companheiros Khampas: "Somos da linhagem do Mahasiddha Naropa. Devemos praticar a celebração do vigésimo quinto dia, o Dia da Dakini. Não seria maravilhoso fazer um *ganachakra* de Vajrayogini neste próximo Dia da Dakini?"

Dorgyal respondeu: "Certamente que seria, mas aqui na comunidade estamos vinculados pela regra da bebida. Se o monge disciplinar chefe nos apanhar, seremos punidos."

No entanto, Saltong Shogum não se deixou desanimar, por isso deliberaram entre si sobre o que deveriam fazer para celebrar o próximo Dia da Dakini, no vigésimo quinto dia do primeiro mês do verão. Continuaram a fazer o seu pedido a Gampopa, até que finalmente o guru cedeu e deu a cada um permissão para fazer uma oferta de *chang* a partir de três taças-crânio de cevada. Juntos, pegaram nas suas nove taças-crânio cheias de cevada e fabricaram uma cerveja muito deliciosa.

No Dia da Dakini, levaram a cerveja para um belo local numa montanha próxima. Levaram também consigo todas as outras substâncias sagradas necessárias para o *ganachakra*. Depois, demonstraram os seus *siddhis* e realizaram atos miraculosos para mostrar que a cerveja não os conseguia afetar. Dorgyal de Dege pastoreou e perseguiu troncos para o fogo como se fossem animais, conduzindo-os colina acima com a sua funda, e os troncos fugiam dele como que aterrorizados. U Se de Do Kham carregou água para a refeição deles colina acima numa rede de pesca. Saltong Shogum de Nangchen iniciou o fogo para cozinhar enviando vento pelas pontas dos dedos de uma mão e fogo pelas pontas da outra.

Tiveram um grande dia no topo da montanha. À noite, realizaram a *sadhana* de Vajrayogini num espírito de exultação e bem-aventurança. Beberam cerveja, realizaram milagres, cantaram muitas canções *doha* e dançaram as danças sagradas de oferenda. Realizaram até a grande dança folclórica Kagyu, com a sua canção secreta de súplica:

Neste dia, deixai-nos, irmãos vajra, suplicar, Deixai-nos verdadeiramente suplicar e as bênçãos entrarão. Vós que habitais num assento de sol e lua no topo da minha cabeça, Bondoso Lama Raiz, eu Vos suplico. No palácio do Dharma de Akanishta, Grande *dharmakaya* Vajradhara, eu Vos suplico.

No leste, no precioso mosteiro de Sahor, Tilo Prajnabhadra, eu Vos suplico. No norte, no mosteiro de Pushpahari, Douto Mahapandita Naropa, eu Vos suplico. No sul, no mosteiro do vale de Drowo, Tradutor Marpa, eu Vos suplico. Na pastagem de alta montanha das montanhas nevadas de Lachi, Senhor Mila Vajra Risonho, eu Vos suplico. No leste, na gloriosa Daklha Gampo, Rei do Dharma, Médico de Dakpo, eu Vos suplico. No oeste, no palácio de Uddiyana, Consorte Vajrayogini, eu Vos suplico. Nos campos de cremação de Cool Grove, Dharmapalas, Mahakala, Mahakali, eu Vos suplico. Que obstáculos internos e externos não surjam. Por favor, concedei-me os *siddhis* comuns e supremos.

Assim, suplicaram com muitas canções e muita dança. Estavam ainda muito excitados e de bom humor quando regressaram a casa, cantando canções *doha* e dançando ao entrarem no recinto do mosteiro. O monge disciplinar chefe ouviu-os e ficou grandemente irritado, pois cantar e dançar não eram permitidos no mosteiro. Saiu e bateu nos três Khampas com um pau, dizendo: "Vós três quebrastes a lei da *sangha*! Cantar e dançar vai contra as nossas tradições e viola a lei do Dharma. Não podem ficar mais aqui. Devem deixar este mosteiro imediatamente!"

Ainda num estado de elação transcendente, Dorgyal cantou para o monge em resposta: "O solo é o campo da equanimidade...", explicando ao disciplinador como beber cerveja, mas o monge polícia não quis ouvir e rosnou: "Têm de se ir embora esta noite!"

Vendo que o monge disciplinar não compreendia, Dorgyal pediu que os deixassem ficar a noite, pois já estava escuro, e prometeu que, se lhes permitissem passar a noite, partiriam na manhã seguinte.

"Está bem. Podem ficar a noite, mas amanhã de manhã, assim que houver luz suficiente para ver a estrada, ponham-se os três ao caminho!"

Assim, antes do amanhecer da manhã seguinte, os três yogis de Kham deixaram o mosteiro. Cada um teve apenas tempo de recolher os seus poucos pertences e logo lhes foi mostrada a porta. Foram conduzidos para fora tão cedo e tão bruscamente que nem sequer tiveram tempo de se prostrar perante o seu guru, Gampopa, nem de lhe pedir permissão para partir. Como o mosteiro ficava no alto de uma montanha, puseram-se a caminho montanha abaixo em direção ao vale.

Nessa altura, Gampopa não estava no mosteiro, mas meditava numa cabana de retiro mais acima na montanha. No momento em que os yogis partiram, ele comentou com o seu assistente, Senhor Gomtsul: "Ontem à noite tive uma visão de que milagres grandes e maravilhosos estavam a ter lugar nas ruas do mosteiro. Mas esta manhã, os *dakas* e as *dakinis* prepararam-se para partir! Sobrinho, por favor, olha lá fora e vê se aconteceu alguma coisa aos três yogis de Kham."

O Senhor Gomtsul saiu pela porta da cabana de retiro para descobrir o que estava a acontecer. Olhando montanha abaixo, viu os três yogis de Kham já muito abaixo no vale, na Crista da Prostração, o ponto onde o mosteiro podia ser visto pela primeira vez e onde os peregrinos que se aproximavam se prostravam em direção ao mosteiro. Ali, os três yogis de Kham faziam as suas prostrações finais de respeito a Gampopa, uma vez que o disciplinador não lhes tinha permitido fazê-lo no mosteiro antes de partirem.

O Senhor Gomtsul notou então que as aves chilreavam mais alto do que o habitual e, olhando para cima, viu que todas as aves voavam da montanha em direção ao vale onde os três yogis estavam. Não eram apenas os *dakas* e as *dakinis* que partiam, não eram apenas as aves que partiam, mas Gomtsul viu que até toda a erva e árvores se inclinavam na direção dos yogis, como se quisessem arrancar-se e deixar a montanha também! Tudo isto o Senhor Gomtsul viu, e tudo isto relatou ao precioso guru, Gampopa.

Gampopa disse: "Isto não é bom! Os três homens de Kham devem ter sido punidos pelo disciplinador. Isto não deveria ter sido feito!"

Durante muitos *kalpas*, esses três Khampas acumularam mérito e purificaram os seus obscurecimentos. Como pode qualquer pessoa comum julgar o seu comportamento ou compreender a qualidade das suas experiências meditativas? A nossa capacidade de nos reunirmos aqui em Daklha Gampo é o resultado de compromissos e orações passadas feitas durante o tempo do Buda Shakyamuni. Eles devem definitivamente ficar aqui

por enquanto. Se o monge disciplinar os mandou embora, sinto vontade de partir também! Vou atrás deles e dizer-lhes para subirem de volta!"

Dito isto, Gampopa deixou o seu eremitério na gruta de Sewa e desceu rapidamente pelo lado sudeste da montanha relvada, por trás da colina ocidental, onde finalmente avistou os três Khampas numa ravina íngreme. O guru subiu então ao topo de um grande bloco de granito, segurou a ponta das suas vestes de monge com a mão e, sinalizando com a outra mão, chamou os seus três discípulos para regressarem, cantando:

Ka ye! Escutai, meus três filhos do coração supremos! Filhos, não desçais mais. Subi de volta!

Há muitas vidas atrás Tivemos uma ligação kármica profundamente auspiciosa e profunda. Na presença do Senhor Sambuddha, o Bhagavan, O protetor Shakyamuni, Quando eu era o jovem Bodhisattva Chandraprabha, Supliquei e foi-me concedido o *Samadhi-raja Sutra*. Vós éreis os líderes dos irmãos *vajra*, Que se reuniram ali numa comitiva de muitas dezenas de milhares. O Tathagata proferiu então estas palavras: 'No futuro, quando a era das trevas chegar, Quem quer que espalhe o significado Deste Dharma profundo, o *Samadhi-raja Sutra*, Será o filho de todos os Budas dos três tempos. Será o melhor dos médicos, curando todas as doenças dos *kleshas*. Como os Vitoriosos o louvarão está além das palavras.'

Quando ele disse isto repetidamente, vez após vez a todos, Eu prometi espalhar esse ensinamento, E todos os que ali estavam reunidos Também fizeram aspirações e promessas de me ajudar. Devido à nossa excelente aspiração passada, encontrámo-nos novamente neste tempo. Aqueles que partilham desse karma e mérito são muito afortunados. Fomos bem instruídos nesse Dharma profundo, E agora estamos estabelecidos no estágio do não-regresso. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Este local excelente, esta sagrada montanha Gampo, É o palácio do oceano de divinos *yidams*. Os grandes meditadores que praticam neste lugar Alcançam rapidamente os *siddhis* comuns e supremos. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Eu sou o pai guru, o grande meditador Nyiwa, O amigo espiritual fidedigno. Os discípulos-filhos que confiam em mim Realizam rapidamente o Dharma do Mahamudra. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Os discípulos que seguem devidamente a palavra do guru Certamente beneficiarão muito, Nesta vida e na próxima. Não há razão para duvidar, tende

confiança. Que a fé surja nos vossos corações, ó vós, afortunados. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

A disciplina iogue de ações secretas é a vossa aliada. Mantendo a vossa prática ao longo dos quatro períodos do dia, O vosso anseio sincero de devoção É o amigo supremo que vos acelera ao longo do caminho. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Geralmente, os vossos irmãos e irmãs *vajra*, estes companheiros, São pessoas que agem de acordo com o Dharma, E praticam o significado mais elevado do Mahayana. Não há melhores amigos do que estes. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

O Dharma profundo, os seis dharmas do Mahamudra, É a essência dos sutras e tantras, o coração dos ensinamentos do Buda. Aqueles que desejam ser libertados Não encontrarão instruções superiores a estas instruções essenciais. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Se souberdes praticar sem erro, Todos os caminhos e *bhumis* serão percorridos simultaneamente. A fruição manifestar-se-á efetivamente nesta vida. Que satisfação, não ser retido até à próxima vida! Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Um bom lugar para praticar, um amigo espiritual, bons companheiros, E um Dharma que vos acelera ao longo do caminho, Não poderíeis encontrar nada mais nobre do que estes quatro, Não importa onde procurásseis. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Se abandonardes estes quatro caminhos, para onde ireis? Agora que nos encontrámos através de tão positiva e auspiciosa coincidência, Não penseis demasiado em esperança e medo. Seria bom que praticásseis mais tempo neste lugar. Filhos, não desçais mais, subi de volta!

Do palácio do Dharma de Akanishta, Este é o comando do *dharmakaya*, o grande Vajradhara: Voltai, para cima e para cima!

Assim cantou Gampopa, um canto doravante conhecido como "Sho mo! Subi de volta!". Com tal convicção e fervor o Senhor do Dharma Gampopa proferiu este comando, que deixou a marca dos seus dois pés e do seu cajado no bloco de rocha onde se encontrava.

Os três homens de Kham viram o guru chegar e sinalizar com a mão, e ouviram claramente o seu canto. Ficaram radiantes e prostraram-se perante ele muitas vezes. Do topo do bloco de rocha onde se encontravam, lá em baixo na

ravina, ofereceram-lhe um alegre canto *doha* e uma dança sagrada em resposta:

No palácio do Dharma de Akanishta, Habita o grande Vajradhara. Assim, nesta ocasião, que os irmãos *vajra* façam esta suplicação: O guru disse: 'Voltai'. Por isso vamos voltar, para cima e para cima, Estamos a subir os degraus dos reinos superiores, subindo e subindo. Estamos a espezinhar os reinos inferiores, subindo e subindo. Sho mo! Que experiência alegre e boa!

No leste, no precioso mosteiro de Sahor, Habita Tilopa Prajñabhadra. Assim, nesta ocasião, que os irmãos *vajra* façam esta suplicação: O guru disse: 'Voltai'. Por isso vamos voltar, para cima e para cima, Estamos a subir os degraus dos reinos superiores, subindo e subindo. Estamos a espezinhar os reinos inferiores, subindo e subindo. Sho mo! Que experiência alegre e boa!

No norte, no mosteiro de Pushpahari, Habita o erudito Mahapandita Naropa. Assim, nesta ocasião, que os irmãos *vajra* façam esta suplicação: O guru disse: 'Voltai'. Por isso vamos voltar, para cima e para cima, Estamos a subir os degraus dos reinos superiores, subindo e subindo. Estamos a espezinhar os reinos inferiores, subindo e subindo. Sho mo! Que experiência alegre e boa!

No sul, no mosteiro do vale de Drowo, Habita Marpa, o Tradutor. Assim, nesta ocasião, que os irmãos *vajra* façam esta suplicação: O guru disse: 'Voltai'. Por isso vamos voltar, para cima e para cima, Estamos a subir os degraus dos reinos superiores, subindo e subindo. Estamos a espezinhar os reinos inferiores, subindo e subindo. Sho mo! Que experiência alegre e boa!

Na pastagem de altitude das montanhas de neve de Lachi, Habita o Senhor Milarepa Vajra Risonho. Assim, nesta ocasião, que os irmãos *vajra* façam esta suplicação: O guru disse: 'Voltai'. Por isso vamos voltar, para cima e para cima, Estamos a subir os degraus dos reinos superiores, subindo e subindo.

Estamos a espezinhar os reinos inferiores, subindo e subindo. Sho mo! Que experiência alegre e boa!

No leste, na gloriosa Daklha Gampo, Habita o Senhor do Dharma Gampopa, o Médico de Dakpo. Assim, nesta ocasião, que os irmãos *vajra* façam esta suplicação: O guru disse: 'Voltai'. Por isso vamos voltar, para cima e para cima, Estamos a subir os degraus dos reinos superiores, subindo e subindo. Estamos a espezinhar os reinos inferiores, subindo e subindo. Sho mo! Que experiência alegre e boa!

Assim cantaram os três iogues de Kham, e a sua dança deixou também muitas pegadas na rocha. O seu canto de resposta passou a ser conhecido doravante como "Sho mo! Voltando para cima!".

Depois, mestre e discípulos-filhos do coração subiram juntos de volta para o mosteiro em Daklha Gampo. Depois disso, a comunidade não teve mais ressentimentos em relação ao comportamento invulgar dos três Khampas.

O Senhor Gampopa continuou a viver na Gruta de Sewa acima do mosteiro, enquanto Dorgyal viveu na Gruta de Khyunding, USe viveu na Gruta de Tsekar e Saltong Shogum viveu na Gruta de Chumik. Estes três iogues de Kham competiam com o iogue Chojung e outros realizados nos sinais de um *siddha*. Com o tempo, cada um deles veio a espalhar e expandir ainda mais os gloriosos ensinamentos da imaculada linhagem de prática.

18

Histórias do Mestre Gampopa

Tendo estabelecido uma próspera comunidade monástica, acolhendo dezenas de milhares de dignos monges ordenados e discípulos iogues, Gampopa passou o resto da sua vida em Daklha Gampo. Ali, como abade e guru, dividia o seu tempo entre os seus retiros de meditação pessoais e o ensino dos seus muitos e diligentes discípulos.

Por esta altura, Gampopa tinha alcançado o nível mais elevado do caminho do Mahamudra e, como o seu guru, Jetsun Milarepa, profetizara, alcançara tanto os *siddhis* comuns como os extraordinários: poderes miraculosos e a realização última da verdadeira natureza da mente. As suas demonstrações de sabedoria e compaixão, e a sua realização de muitos milagres admiráveis, foram testemunhadas por muitas pessoas. O que se segue é uma amostra dos aforismos, histórias inspiradoras e ensinamentos deste período de fruição na vida do guru.

* * *

Um homem muito simples, que também era aluno de Gampopa, fazia um comércio dinâmico de textos religiosos, imagens e outros objetos sagrados. Ele foi ter com Gampopa e perguntou-lhe como purificar este pecado.

Gampopa disse-lhe: "Deves ganhar novamente tanto lucro quanto o que obtiveste desta forma, e usar esse lucro para construir um templo."

O homem simples trabalhou arduamente para estabelecer um templo, completo com belas imagens e outras obras de arte, mas a tarefa logo se tornou problemática; consumia tanto tempo que não lhe deixava oportunidade para meditar.

Regressou ao Senhor Gampopa e disse: "Estou a passar tanto tempo a adquirir imagens e livros para o templo que estou distraído e não encontro oportunidade para meditar."

O seu guru disse-lhe: "Se conseguires sustentar uma compreensão de *dharmata* por que seja apenas um momento, isto purificará uma montanha inteira de não-virtude."

* * *

Gampopa disse: "Geralmente, tive grande dificuldade em fazer surgir a experiência de meditação no meu ser. Agora parece que todos vós a fazeis surgir sem dificuldade. Além do caminho profundo dos meios hábeis das instruções orais, a transmissão de bênçãos é a especialidade dos Kagyus, e não tem igual."

* * *

Gampopa disse: "Quando comesas a praticar pela primeira vez, deves ser como um veado fechado num cercado, ou um prisioneiro na cadeia, procurando urgentemente uma saída do *samsara*.

"Nos estágios intermédios da prática, deves ser como um agricultor durante a colheita. Uma vez determinado que é tempo de colher a sua seara, ele trabalha nela continuamente, não importa o que lhe digam. Tal como um agricultor trabalha para tirar o máximo partido da colheita que cultivou, nós, que agora temos oportunidades e condições que são tão valiosas para a nossa prática, devemos usá-las imediatamente, compreendendo que não há tempo a perder.

"Nos estágios finais da prática, deves ser como alguém cujo trabalho está a chegar ao fim e que anseia pelo momento em que poderá pô-lo de lado e habitar à vontade.

"Quanto ao tempo que existe para a prática, deves ser como alguém que acabou de ser atingido por uma seta e que está a tentar livrar-se dela. Ele não

se preocupa com quem a disparou ou de onde veio — apenas age rapidamente para a remover.

"Quando meditas, deves ser como uma mãe que perdeu o seu filho único, mas a imagem dele ainda está com ela, independentemente do que esteja a fazer. Depois, nos estágios posteriores da prática, que se ocupam da realização da vacuidade — a natureza final de todos os fenómenos — deves ser como um pastor que trouxe todos os seus animais para casa. Teve muito que vigiar e com que lidar, mas agora estão todos em casa em segurança, e ele sente-se relaxado, a sua mente está livre.

"Se meditares repetidamente sobre a impermanência, a atração pelas coisas desta vida diminuirá. Isto tornará fácil para os Budas concederem-te bênçãos. Se alcançares uma grande realização da impermanência, os Budas aparecer-te-ão e vaticinarão as tuas vidas futuras, incluindo aquela em que completarás o caminho."

* * *

Gampopa manifestou-se em inúmeras formas. As pessoas em Daklha Gampo relataram que, no décimo terceiro dia do décimo segundo mês, ele foi a Lhasa; no décimo quarto dia preparou uma cerimónia; no décimo quinto dia fez oferendas de flores; no décimo sexto dia fez as orações de encerramento das oferendas, fazendo oferendas a outros monges; e no décimo sétimo dia regressou ao Mosteiro de Daklha Gampo, trazendo consigo muitos textos sagrados, bem como cevada, manteiga e tecido de lã. Lá, fez orações de dedicação.

Contudo, o seu patrono, Gebum, e a sua comitiva, solicitaram que Gampopa os visitasse ao mesmo tempo. Assim, no décimo quarto dia, Gampopa fez os preparativos; no décimo quinto fez oferendas de flores; e no décimo sexto recitou as orações finais. Depois, juntamente com sete monges, voou pelos ares, para espanto de todos. Foram feitas muitas oferendas ao mosteiro, para as quais Gampopa fez a dedicação de mérito.

Ao mesmo tempo, os monges que estavam em retiro declararam que, no décimo terceiro dia, Gampopa saiu do seu retiro; que no décimo quarto dia deu instruções aos monges de Tsang; no décimo quinto deu ensinamentos aos monges de Kham; e no décimo sexto dia deu ensinamentos aos monges de Ü. Assim, o grupo de monges em retiro declarou que o precioso guru nunca tinha deixado a área!

No entanto, três dos assistentes de Gampopa, Selchang, Shegom Ghangseng e Gompa Lengtse, disseram que, durante esse mesmo tempo, o Lama Gampopa não deu ensinamentos, nem deixou a área, nem comeu as oferendas, mas, em vez disso, sentou-se em retiro solitário!

* * *

Certa vez, o assistente de Gampopa, Gompa Lengtse, comentou com Gampopa: "No passado, os *shravakas* alcançaram grandes estados de *samadhi*, tais como a manifestação contemplativa avassaladora, a manifestação contemplativa abrangente e outras. Como é que eles alcançaram isto?"

Gampopa respondeu: "Se se praticar, não há razão para que alguém não possa alcançar esses estados hoje em dia."

Histórias do Mestre Gampopa 105

Uma manhã, após esta conversa, quando Gompa Lengtse foi ao quarto do lama para fazer uma oferenda de iogurte misturado com açúcar, viu um grande fogo no centro do quarto, com chamas que subiam até ao teto. Aterrorizado, correu para fora do quarto gritando por Selchang, outro assistente, para que viesse depressa. Quando regressaram ao quarto, o lama tinha transformado o fogo na manifestação contemplativa abrangente e, nesse estado, estava simplesmente sentado pacificamente no seu assento de meditação.

Outra vez, Gompa Lengtse foi à sala do santuário para fazer uma oferenda de lâmpada de manteiga e encontrou o lugar cheio de água. "O que está a acontecer aqui?", gritou ele em espanto. Então ouviu a voz do lama chamar: "Vem aqui." E, ao dizer isto, Gompa Lengtse viu o lama transformar a água na manifestação contemplativa abrangente.

* * *

Em mais uma ocasião, Gompa Lengtse foi ao quarto de Gampopa levando uma oferenda de *torma*, planeando receber o ensinamento de Chöd, que corta os quatro *maras*. Não vendo o lama ali, foi procurar lá fora, mas também não encontrou sinal do lama. Então ouviu a voz de Gampopa a chamar: "O que queres? Vem aqui!" E instantaneamente o lama apareceu, sentado no seu lugar habitual de meditação!

* * *

Certa vez, quando o lama estava alojado num quarto no alto do mosteiro, o patrono Gyalson chegou e perguntou ao assistente se poderia ver Gampopa e apresentar-lhe oferendas. Quando o assistente entrou no quarto do lama para verificar, não viu o lama, mas no centro do quarto viu uma *stupa* dourada, irradiando luz brilhante. O assistente correu de volta para Gyalson, esperando mostrar-lhe esta aparência maravilhosa, mas quando os dois regressaram ao quarto de Gampopa, encontraram apenas o lama ali sentado.

* * *

Uma vez, o Senhor Phagmo Drupa disse a Lopon Gompa: "Já reparaste que Je Gampopa não projeta sombra?"

Lopon Gompa não tinha reparado, por isso, nessa noite, quando Gampopa estava diante de uma lâmpada de manteiga, Lopon Gompa olhou e viu que, de facto,

Gampopa não projetava sombra. Mais tarde, durante o dia, quando o lama estava sob a luz solar brilhante e quente, Lopon Gompa verificou novamente e notou que o Lama continuava a não projetar sombra.

* * *

Certa vez, quando Gompa Lodro chegou para fazer uma oferenda de cem mil folhas de papel, recebeu permissão para entrar no quarto de Gampopa. Ao entrar, viu a forma de Chenrezig de mil braços. Regressou aos assistentes de Gampopa e perguntou quem tinha construído uma estátua tão maravilhosa e onde poderia encontrar Gampopa. Intrigado, o assistente Gompa Lengtse levou-o de volta ao quarto do lama, onde encontraram Gampopa sentado no local anteriormente ocupado pelo Chenrezig de mil braços. Não se encontrou qualquer sinal da estátua.

* * *

Certa vez, todos os monges em retiro decidiram fazer uma grande oferenda ao lama. Construíram um trono gigante e prepararam chá e comida para todos. Quando Gompa Sheson foi buscar o lama e escoltá-lo até ao banquete, Gampopa deu-lhe o seu manto amarelo exterior de ensinamento e disse-lhe para seguir à frente. Depois, Gampopa fechou a porta do quarto. Esperando por perto, Gompa Sheson olhou em direção ao santuário e, para seu espanto, viu que o lama já estava sentado no trono! Quando entrou na sala do santuário, os monges perguntaram-lhe: "Porque não precedeste o lama e cuidaste do seu manto?"

* * *

Noutra ocasião, o Lama Gompa comentou com Gampopa: "Um *bodhisattva* que alcançou o primeiro *bhumi* pode demonstrar poderes miraculosos colocando os três mil universos na mais pequena partícula de pó. A partícula de pó não cresce, nem os três mil universos diminuem, no entanto um cabe no outro.²⁸ Como isto é maravilhoso!"

Gampopa respondeu: "Esta é a natureza dos fenómenos. Tudo pode ser alcançado. Os pequenos olhos dos seres humanos podem ver a totalidade de um rosto. As quatro polegadas de um espelho podem refletir cavalos e elefantes. Uma pequena tigela de água pode conter a lua inteira. Agora, olha para mim!"

Quando o Lama Gompa olhou, viu que o lama se tinha transformado num Buda enorme, tão grande como toda a montanha de Daklha Gampo, e no entanto cabia num quarto que normalmente levava apenas cinco pessoas. O quarto não tinha crescido, nem o seu corpo tinha diminuído.

* * *

Certa vez, quando o sol estava em eclipse, mil monges no mosteiro viram o Lama Gampopa a voar no céu e a aspergir água de um vaso.

* * *

Noutra altura, Gargom Karpo solicitou que o Senhor Gampopa desse a transmissão das treze divindades *yidam*. O lama concordou e, enquanto recitava o mantra *mala* das treze divindades, uma luz vermelha saiu da sua boca e dissolveu-se em Gargom. Gargom sentiu uma grande devoção e começou a fazer prostrações ao lama. Assim que começou, o lama manifestou-se como o *yidam* de quatro faces e doze braços, Chakrasamvara.

* * *

Uma vez, em nome da sua mãe, Kyogom produziu uma *thangka* das cinco famílias de budas. Pediu ao guru, Gampopa, que a abençoasse rapidamente. Gampopa concordou, dizendo: "Queima este pau de incenso e faz uma oferenda de mandala."

Ele transformou-se então no Buda e, da sua *ushnisha*, irradiou uma luz gloriosa que se dissolveu na *thangka*. O ar ressoou com o tinir de sinos e o bater do tambor *damaru*, e o céu encheu-se de parassóis, estandartes

auspiciosos e canópios. Ouviu-se o som de pratos e uma chuva de flores caiu do céu.

Quando Kyogom viu isto, o lama disse: "Esta é a forma de fazer uma consagração rápida."

* * *

Certa vez, Geshe Gyalwa Chungtsang Chen pensou para si próprio: "O precioso lama não permite que os monges noviços façam outra coisa senão meditação, portanto, como poderão eles adquirir conhecimento?"

Nessa noite, sonhou que a montanha inteira se transformava em grutas, e em cada gruta havia uma *stupa* preciosa, belamente

esculpida e irradiando luz. Muitas pessoas faziam prostrações perante elas, dizendo que eram o refúgio de todos os seres no *samsara*, incluindo os deuses.

Na manhã seguinte, foi ao quarto de Gampopa para contar ao lama o seu sonho, mas antes de ter tempo de o relatar, o lama disse: "Geralmente, aqueles que confiam no intelecto odeiam-me e têm desprezo por mim. Os meus monges noviços são exatamente como as *stupas* que viste no teu sonho. Estas crianças mendigas são o refúgio de todos os seres sencientes nos seis reinos do *samsara*, incluindo os deuses.

"Consigo abranger as necessidades de todos, elevados e humildes. Alguns dizem que estou a causar o declínio dos ensinamentos, mas se observares de perto, aqueles que beneficiam dos ensinamentos do Buda serão bem conhecidos nos anos vindouros."

* * *

Radzi Gomkye tornou-se adepto da meditação apenas por ouvir o nome do lama. Embora Gyasom Dorseng não tenha visto efetivamente o lama, ele, no entanto, dominou a meditação através da sua devoção e oferendas de mandala a Gampopa. Inumeráveis discípulos, como Nampa Phenne e outros, alcançaram a concentração meditativa meramente ao verem o rosto do Lama Gampopa.

* * *

Certa vez, Rukom perguntou: "Quando se atinge o estado de um só sabor, o corpo, a mente e a aparência tornam-se um só?"

Gampopa demonstrou-o passando a mão através de um pilar e respondeu: "Tal como não há obstruções quando se move a mão no espaço, assim o corpo, a mente e a aparência tornam-se um só."

* * *

Uma vez, enquanto viajava a caminho de Qrabkyi Tsali, Gampopa atravessou um rio sentado no seu tapete de meditação, passando um *mala* na mão esquerda enquanto executava o *mudra* da água com a mão direita.

* * *

Quando Gampopa estava na montanha de Dregu, o rei local, Lhagom, solicitou que ele consagrasse um templo ali. Em resposta, Gampopa atirou uma flor para o céu e esta dissolveu-se no santuário.

Ao mesmo tempo, o seu vaso ritual permaneceu no ar e ele pendurou o seu manto num raio de sol. Para o Rei Lhagom e os outros ali reunidos, Gampopa apareceu então na forma de Chenrezig Khasarpani.

* * *

Quando estava na gruta de Yen Phug, Gampopa disse ao seu assistente, Lengtse, para guardar silêncio durante sete dias. Durante este tempo, o lama passou repetidamente através das paredes da gruta sem obstrução. Manifestou-se também como um esqueleto gigantesco, montado num tigre no céu, com uma espada na mão direita, uma taça de crânio na esquerda e um bastão *khatvanga* no ombro esquerdo.

* * *

Uma vez, Gampopa permaneceu durante três dias de pé, com os calcanhares juntos e fazendo o *mudra* do néctar com os polegares unidos sobre o topo da cabeça. Na primeira noite, apareceu em sete formas; na segunda noite, apareceu em catorze formas; e na terceira noite, as suas muitas formas encheram a gruta inteira. Depois, todas as formas desapareceram.

* * *

Gampopa conseguia permanecer uma noite inteira inspirando e expirando apenas uma vez. Aqueles dos seus discípulos que precisavam de instruções básicas, aqueles que precisavam de dissipar obstáculos, aqueles que eram fracos na realização e que precisavam dos ensinamentos para aprofundar a sua compreensão, todos viram os seus desejos realizados meramente ao executarem as oferendas de *torma* e mandala, e ao fazerem exercícios de ioga.

Assim, Gampopa possuía qualidades inconcebíveis e inexprimíveis, tais como os seis poderes psíquicos e outros. Desta forma, foi capaz de beneficiar incontáveis seres sencientes do passado, presente e futuro, de acordo com as suas necessidades.

19

O Parinirvana de Gampopa

Quando viu que o fim da sua vida mortal se aproximava, Gampopa disse: "Trabalhei arduamente pelo ensinamento do Buda e acendi a chama da sabedoria em seres sencientes que estavam tão cegos. Assim, o trabalho que devia ser feito para esses discípulos nesta vida foi realizado e, em prol das gerações futuras, compus muitos textos significativos. Quero assegurar aos meus discípulos, de agora e do futuro, que se confiarem em mim, eu os protegerei dos sofrimentos do *samsara* e do nascimento nos reinos inferiores. Portanto, não fiquéis tristes."

A fim de demonstrar a impermanência aos outros, este insuperável mestre, Gampopa Sonam Rinchen, o Detentor de Vajra de Renome Mundial, o Médico de Dakpo, embora livre do nascimento e da morte, dissolveu a mandala da sua forma manifestada e deixou o seu corpo no décimo quinto dia do sexto mês do Ano da Ave de Água (1153 d.C.), aos setenta e sete anos de idade.

Nessa altura, muitos sinais admiráveis e miraculosos foram vistos por muitos seres. Arco-íris apareceram no céu, juntamente com parassóis, estandartes de vitória e canópios; flores choveram do espaço, enquanto

diferentes tipos de música e cantos celestiais foram ouvidos por toda a terra. Um aroma deleitoso de incenso indescritivelmente fino permeou a região.

No décimo oitavo dia do mês, o Senhor Phagmo Drupa oficiou a cremação e os últimos ritos do seu amado guru, Gampopa. Quando as pessoas fiéis das quatro direções em redor de Daklha Gampo se reuniram para a cerimónia, olharam para cima e viram uma chuva de flores azuis a cair do céu. Quando a pira de cremação foi acesa, a terra tremeu e surgiu fumo de cinco cores, juntamente com luzes de diferentes cores e o som de música de oferenda. Estes fenómenos foram vistos e ouvidos em toda a região de Dakpo.

Depois de o fogo da cremação se ter extinguido, descobriram que o coração do lama, simbolizando o seu amor, e a sua língua, simbolizando os seus ensinamentos, tinham permanecido intocados pelas chamas, e muitas outras relíquias preciosas foram encontradas entre as cinzas, ilesas pelo fogo e deixadas para serem usadas na acumulação de mérito para os seres sencientes.

Durante três dias após a cremação, todas as pessoas que ali se tinham reunido permaneceram dissolvidas no *samadhi* de grande devoção, não sentindo necessidade de comida ou sono. Pelo poder da grande compaixão do lama, todos os seres sencientes que estavam ligados a ele entraram no caminho da iluminação. Aquando da morte de todos os seres ligados a ele, mesmo que tivessem sido pecadores, apareceram arco-íris e choveram flores em bênção.

Assim se encerrou a vida terrena manifesta do grande Senhor do Dharma Gampopa. A causa do seu nascimento foi o cumprimento da sua promessa ao Buda Shakyamuni, feita dezasseis séculos antes, de ajudar a espalhar o Dharma. Há muito que a sua vinda fora vaticinada em muitas escrituras, e o brilho da sua grande luz do Dharma ainda ilumina o mundo hoje, enquanto as ondas da sua compaixão ilimitada e sabedoria penetrante continuam a beneficiar diretamente incontáveis seres sencientes.

Epílogo

A luz de sabedoria e amor que o guru trouxe a este mundo era forte. Através do seu exemplo inigualável e do seu ensinamento compassivo, a linhagem imaculada do grande Senhor do Dharma Gampopa não morreu com ele, mas foi transmitida a muitos recipientes adequados do Dharma.

Entre eles estavam os seus quatro discípulos supremos — Phagmo Drupa, Dusum Khyenpa, Lopon Gomtsul, seu sobrinho, e Lopon Gomchung; os seus quatro grandes discípulos — Lama Shri Phagpa, Sergom Yeshe Nyingpo, Yogi Chojung e Somching Yeshe Nyingpo; os seus discípulos próximos — Dampa Kyelpo, Gyatsa Repa, Josey Layakpa, Dakpo Dulzin, Gargom Karpo e outros; e os seus assistentes próximos — Joden Lengtse, Changye Salchang e, em particular, Badrompa.

Khampa Ü Se deixou Daklha Gampo antes da morte de Gampopa. Mais tarde, quando a notícia de que o seu mestre tinha morrido chegou até ele, regressou a Daklha Gampo, onde teve uma experiência visionária do seu mestre no céu. Mais tarde, viajou para Gampo Nyenang, onde alcançou a iluminação aos cinquenta anos através da prática do ioga do sonho, tal como o seu mestre profetizara.

No momento da sua iluminação, muitas *dakinis* reuniram-se e teceram uma coroa *vajra* preta para ele com os seus cabelos. Esta coroa ainda é visível, para aqueles de bom karma, acima das cabeças de todas as encarnações Karmapa, significando a sua realização da verdadeira natureza da realidade.

Khampa Ü Se permaneceu em Gampo Nyenang durante dezoito anos. Durante esse tempo construiu um mosteiro e um centro de retiro, e atraiu muitos discípulos devotos. A fama da sua realização espalhou-se e ele depressa se tornou conhecido como Dusum Khyenpa, "Conhecedor dos Três Tempos", significando a sua omnisciência através da sua compreensão da natureza não nascida da mente. Mais tarde, o pandit de Caxemira Shakya Shri identificou-o como o Karmapa, "o homem da atividade de Buda", como profetizado pelo Buda Shakyamuni no *Samadhi-rajā Sutra*.

A tradição de Dusum Khyenpa tornou-se conhecida como a tradição Kamtshang ou Karma Kagyu, e ele estabeleceu posteriormente a sua principal

sede monástica em Tsurphu, que permaneceu a sede dos Karmapas até à ocupação chinesa em 1959.

Antes da sua morte, aos oitenta e quatro anos, Dusum Khyenpa deixou um envelope indicando os pormenores do seu próximo renascimento. Treze anos mais tarde, em cumprimento dos termos da sua carta, renasceu e foi reconhecido como o segundo Karmapa, Karma Pakshi. Isto estabeleceu a tradição *tulku* no Tibete, que foi emulada por milhares de outros lamas iluminados, incluindo a sucessão dos Dalai Lamas.

O sobrinho de Gampopa, o Senhor Dakpo Gompa Tsultrim Nyingpo (Gomtsul), recebeu a linhagem do mosteiro de Gampopa, Daklha Gampo, e continuou a linhagem conhecida como a tradição Dakpo Kagyu. Esta tornou-se mais tarde conhecida como Tsalpa Kagyu, após o herdeiro espiritual de Gomtsul, Zhangtsalpa Yudrakpa Tsondru Drakpa.

O discípulo de Gampopa, Baram Darma Wangchuk, deixou Daklha Gampo e viajou para norte, para Baram. Instalou-se ali e começou a ensinar e a dar instrução de meditação. A sua tradição tornou-se conhecida como a tradição Baram Kagyu.

Após a morte de Gampopa, Khampa Dorgyal (Dorje Gyalpo) permaneceu em Daklha Gampo durante um ano. Depois, como Gampopa previra, foi para norte. Dorgyal encontrou um lugar na floresta de Kuntuzangpo chamado Phagmodru e construiu ali um mosteiro, sob o patrocínio do Rei de Drak Khawa. Em Phagmodru reuniu mais de 80.000 discípulos, quinhentos dos quais alcançaram o nível de realização conhecido como "Detentor do Parassol Dourado". Assim, tornou-se célebre como o Senhor do Dharma Phagmo Drupa.

Phagmo Drupa foi o mestre mais expansivo dos discípulos de Gampopa. Da vastidão dos ensinamentos que recolhera, deu diferentes ensinamentos aos seus vários discípulos de acordo com as suas necessidades e, ao fazê-lo, deu origem a oito tradições diferentes, fundadas pelos seus oito grandes discípulos. Assim, foi simultaneamente o pai espiritual de uma das quatro linhagens Kagyu seniores (a Phagmodru ou Phagdru Kagyu) e o avô espiritual das oito ordens Kagyu juniores — Drikung, Taklung, Lingre ou Drukpa, Yamzang, Trophu, Martshang, Yelpe e Shugseb — que foram fundadas pelos seus discípulos realizados. Dessas linhagens surgiram muitos grandes lamas e *mahasiddhas*.

Gampopa extraiu os seus ensinamentos gerais do Dharma, tais como o *Lojong* ou os Sete Pontos do Treino da Mente, e os Quatro Pensamentos que Voltam a Mente para a Religião, da linhagem Kadampa, e transmitiu-os aos seus discípulos como as fundações para a prática do Dharma. Combinou estes ensinamentos com as instruções especiais sobre os "Seis Iogas de Naropa" e meditações sobre o Mahamudra. Gampopa ensinou estas duas tradições a todos os seus discípulos.

Todos os ramos da linhagem Kagyu receberam assim dos seus gurus tanto as fundações Kadampa como os ensinamentos do estágio de conclusão dos Seis Iogas de Naropa, também conhecidos como o caminho curto do Mahamudra, para levar os discípulos dignos à plena realização. Deram então instruções diferentes aos seus vários discípulos de acordo com as suas capacidades e naturezas individuais, necessidades e inclinações. Como resultado, depois de Gampopa, surgiram diferentes tradições dentro do Mahamudra, por exemplo: "O Método de Reconhecimento da Natureza dos Três Kayas do Mahamudra", o mais favorecido entre a Karma Kagyu; "O Caminho Profundo Quíntuplo do Mahamudra", enfatizado pela Drikung Kagyu; e "O Método de Ensino dos Seis (ou Oito) Fatores de Um Só Sabor", que é a especialidade da Drukpa Kagyu.

Todas estas tradições continuam vivas hoje, passadas de guru para discípulo numa linhagem ininterrupta desde o Buda Vajradhara até ao presente, uma transmissão não meramente de compreensão intelectual, mas de verdadeira realização meditativa. Cada um destes mestres recebeu os ensinamentos orais do seu guru, praticou o que lhe foi ensinado, alcançou a realização e depois, movido pela maior bondade e compaixão, continuou a trabalhar para o benefício de todos os seres sencientes. Apenas pelos seus esforços infatigáveis os ensinamentos chegaram até nós hoje.

Assim, devemos a mais profunda gratidão ao incomparável Senhor do Dharma Gampopa e a todos os antepassados da linhagem, pois as suas aspirações pela libertação de cada ser senciente continuam a dar frutos ilimitados, mesmo séculos após o seu falecimento terreno. Ao ouvir e contemplar as histórias das suas vidas, possamos ser movidos a seguir o seu caminho certo para o Estado de Buda. Se já estivermos no caminho, possamos ser encorajados e inspirados a renovar os nossos esforços, a superar obstáculos como todos os gurus seguramente fizeram, e a realizar a iluminação suprema numa única vida, para o benefício de todos os seres sencientes.

Cólofon

O oceano de leite da visão, meditação e ação, É batido na manteiga da sabedoria iluminada. Curvo-me perante o inigualável Gampopa, Que fez florescer os ensinamentos do Buda, E uniu as linhagens Kadampa e Mahamudra.

A História da Ordem Kagyupa

por Lobsang P. Lhalungpa

Após completar o seu treino sob a orientação de Milarepa, Gampopa estabeleceu o primeiro centro monástico Kagyupa em Daklha Gampo, na província do sul do Tibete. Desde então, tem sido um dos locais de peregrinação mais sagrados para os tibetanos e também para outros budistas dos Himalaias. Gampopa usou o sistema monástico Kadampa como modelo para o seu novo mosteiro.

Mais tarde, todos os mosteiros Kagyupa adotaram o mesmo sistema. A devoção de Gampopa ao treino monástico não o impediu de dar orientação pessoal e serviço tanto às pessoas comuns como ao número crescente de *repas* vestidos de algodão que, na sua busca contemplativa nas montanhas altas, emulavam a vida e a prática do seu mestre original, Milarepa.

Gampopa aplicou a sua formação eclética para propagar os ensinamentos budistas. Incorporou os ensinamentos Kadampa conhecidos como *As Etapas para a Iluminação (Gangchub Lamrim)* e o treino altamente especializado da *Mente em Bodhichitta (Gangchub Semjong, comumente chamado Lojong)* no treino regular Kagyupa. Este último, como a verdadeira essência do Mahayana, destina-se ao desenvolvimento da *bodhichitta* de um devoto. Consiste na *bodhichitta* de aspiração e de aplicação no nível relativo e na verdadeira *bodhichitta* no nível último.

Gampopa propagou a sua versão Kagyupa do sistema de autorrealização do *Mahamudra* tanto oralmente como através das suas obras escritas, tais como *O Ornamento de Joias da Libertação* (*Lamrim Thargyan*) e *Os Quatro Dharmas* (*Dakpo'i Chozhl*). Nestes escritos, ele compilou tanto as palavras do Buda como as dos *mahasiddhas*.

Gampopa também avançou um conceito radical, identificando todos os eventos mentais — bons, maus e neutros — como tendo uma natureza comum, idêntica ao estado último da realidade (*dharmakaya*). Esta visão está entre os pontos que evocaram críticas de alguns académicos clássicos de outras ordens budistas.

O *Mahamudra* é geralmente percebido como sendo semelhante aos sistemas *Ch'an* chinês e *Zen* japonês. Ambos enfatizam a confiança especial no processo contemplativo em geral e o despertar imediato através da visão direta do estado primordial da mente e da realidade. As fontes do *Mahamudra* e do *Mahasampanna* (*Chakchen* e *Dzogchen*) são os *Sutras da Sabedoria Transcendental* (*Prajnaparamita-sutras*) e o *Tantra do Ioga Supremo* (*Anuttara-yoga-tantra*). Por conseguinte, estes dois sistemas de autorrealização são considerados autênticos.

A Ordem Kagyupa

A ordem Kagyupa surgiu no Tibete entre os séculos XI e XII d.C. e fortaleceu o movimento de renascimento budista em curso. Durante o século IX, a destruição do Budismo e dos seus centros monásticos tinha lançado o Tibete em trevas abismais por setenta e cinco anos. Em 836, o rei budista Tri Ralpachan foi assassinado por apoiantes do seu descontente irmão mais velho, Lang Darma, que se proclamou então rei.

Como parte da sua vingança, Lang Darma levou a cabo uma perseguição religiosa minuciosa. Mas, pouco tempo depois, o próprio rei apóstata caiu às mãos do monge budista Lhalung Paldor, em 842. Este evento desencadeou uma luta fratricida entre os herdeiros reais, que terminou com ambos os príncipes a fugirem para partes remotas do país. Assim, o governo dinástico central do Tibete chegou ao fim, e o país caiu sob o domínio de pequenos governantes e chefes tribais.

Contudo, esta situação politicamente caótica provou ser favorável ao renascimento budista. Budistas que se escondiam da perseguição prepararam silenciosamente o caminho para o difícil renascimento. Em áreas isoladas do leste e oeste do Tibete, o sistema monástico foi restabelecido, enquanto a

ordem esotérica dos Nyingmapa — a escola mais antiga, estabelecida durante o século VIII — ressurgiu, embora num estado algo transformado e quase sem base organizacional. A seu tempo, e sem qualquer oposição por parte dos aderentes da religião nativa Bon, a maioria dos principados tornou-se patrono de diferentes ordens budistas.

Os Kagyupas contribuíram muito para o renascimento e expansão do Budismo. Os veículos eficazes para estas conquistas foram os seus centros monásticos estáveis, a instituição de lamas reencarnados (*tulkus*) e os iogues e ioguinis errantes ou que viviam em grutas. Professores, escritores, poetas e artesãos Kagyupa também desempenharam um papel vital no desenvolvimento da tradição religiosa e cultura do Tibete.

A ordem Kagyupa é um conglomerado informal de centros monásticos, cada um dos quais funciona independentemente, mantendo-se leal à história e herança comuns — um pouco como um colar com muitos fios. Isto contrasta com a sua ordem irmã, a Gelugpa, que mantém um caráter homogêneo com uma única entidade institucional e coerência funcional — assemelhando-se a um instrumento de cordas.

O termo Kagyupa significa "Aderentes da Transmissão Oral Secreta". A sílaba *ka* representa "ensinamentos orais"; *gyu* para "transmissão" (de mestre para discípulo — originalmente restrita a uma relação de um-para-um); o *pa* significa "aderentes". Por vezes, no entanto, *ka* (escrito *bKa*) era pronunciado como *kar* (escrito *dKar*), que significa "manto branco", e teve origem no manto de algodão branco usado pelo santo Kagyupa Milarepa durante os seus anos como eremita.

À medida que os centros monásticos das várias escolas Kagyupa se multiplicavam, multiplicavam-se também os seus devotos leigos por todo o país. Durante a fase inicial da história Kagyu, foram estabelecidas quatro grandes ordens (chamadas "seniores") e oito pequenas ordens (chamadas "juniores"). Os Kagyupas, tal como outras escolas, foram a criação de professores tibetanos individuais. Estas ordens independentes foram geralmente influenciadas pelas personalidades e preferências dos seus respetivos fundadores. Ao manterem e passarem aos discípulos as práticas distintas de autorrealização ensinadas pelos seus fundadores, as tradições únicas das várias linhagens foram preservadas.

A fonte imediata dos ensinamentos esotéricos Kagyupa foram os *mahasiddhas* (os "Grandes Realizados"), os mestres ascéticos errantes do subcontinente indiano. Eram amplamente reconhecidos e altamente

reverenciados pela sua sabedoria, poderes miraculosos e pelo seu completo desapego de quaisquer preocupações materialistas e egoístas. Frequentemente eram chamados "iogues loucos" devido ao seu comportamento não convencional, inteligência e sabedoria impressionantes, e estilo de vida despreocupado. As histórias das suas vidas e os seus cantos (*dohas*) desafiam a corrupção e a confusão institucional e individual.

Os principais entre uma hoste de *mahasiddhas* indianos foram Tilopa, Maitripa, Naropa e Savaripa, todos os quais viveram entre os séculos X e XII. Estes, juntamente com os seus predecessores, constituem a "linhagem de bênção das práticas de autorrealização". A linha anterior de mestres incluía o exaltado Asanga, Saraha ("o Soberano de todos os Realizados") e Nagarjuna, e estava ligada retroativamente até ao Buda histórico. O mais conhecido entre os iogues loucos tibetanos é Drukpa Kunley; nascido em 1455, supõe-se que tenha vivido até aos 115 anos de idade.

As ordens Kagyupa também reverenciam profundamente os mestres tibetanos da linhagem de bênção. Além de Gampopa, os seus aderentes reverenciam Marpa e Milarepa. Estes três são vistos como os fundadores primordiais que estabeleceram a tradição esotérica Kagyupa no Tibete dos séculos XI e XII.

Ngawang Namgyal Taklung (1142-1210), fundador da escola Taklung Kagyu, resume as práticas de autorrealização comuns e especiais das várias ordens Kagyupa da seguinte forma: "Em resumo, mantêm como base o anseio pela libertação espiritual do veículo do *arhat* (*Hinayana*), a motivação compassiva do veículo do *bodhisattva* (*Mahayana*) e o compromisso extraordinário do veículo do mantra secreto (*Vajrayana*)."

Também sustentam os seus próprios sistemas de autorrealização distintos, tais como a elucidação oral dos *tantras* introduzida por Marpa e Ngok, a perseverança de Milarepa (*Nyingru*), a *Clarificação da Verdadeira Realidade* de Gampopa (*Ngowo'i Gyedar*) e outros. A significância para os praticantes reside no facto de que cada prática incorpora as outras de forma harmoniosa, e que cada uma revela a essência única como abrangendo todas as realidades, e todas as realidades como estando enraizadas numa única essência!

Marpa

Marpa (1012-1097) foi o fundador tibetano do sistema esotérico Kagyupa. Foi um mestre de grande realização com uma visão penetrante do

potencial humano oculto dos seus discípulos. Não estabeleceu um centro budista formal, mas transformou a sua própria casa num centro de tutoria (*lama'i zimkhang*), um costume que se tornaria popular em todo o Tibete. Além dos ensinamentos gerais, Marpa deu aos seus discípulos muitas iniciações importantes e ensinamentos esotéricos superiores, tais como as quatro transmissões orais secretas, que representam um ramo importante do *Tantra do Ioga Supremo* budista. As quatro transmissões orais secretas consistem no atingimento do corpo ilusório; na luminosidade clara da mente e da realidade; no domínio dos sonhos (o dinamismo interno do fluxo da consciência); e no desenvolvimento do calor interno para potenciar a autorrealização autêntica, caracterizada como a união beatífica de compaixão e visão.

Marpa era reverenciado em todo o mundo budista tibetano devido à sua própria luta na busca dos ensinamentos budistas, à sua erudição soberba e elevada realização. A sua aprendizagem e domínio do sânscrito refletiram-se na sua tradução soberba de muitos textos esotéricos importantes do sânscrito para o tibetano. Os académicos tibetanos aclamaram-no como o seu tradutor soberano.

O discípulo mais conhecido de Marpa foi Milarepa, o grande santo-poeta do Tibete. De facto, a fama de Marpa foi grandemente potenciada pelo seu sucesso impressionante ao levar a cabo o treino não convencional de Milarepa, que levou a que este se tornasse ele próprio um mestre altamente iluminado.

Marpa era casado, tinha filhos e vivia na aldeia de Dowolung, na província de Lodrak, no sul do Tibete. A sua esposa, Dakmema, era muito bondosa e apoiava-o. Era uma mestre realizada por direito próprio, mas não tinha desejo de assumir tal papel (embora isto tenha sido feito por mestres mulheres em várias ocasiões no Tibete).

Marpa tinha um físico imponente, olhos penetrantes e usava o cabelo comprido. Tinha também uma personalidade dominadora e era visto pelos outros como alguém de temperamento difícil e pouco civilizado. No decurso da sua busca pelos ensinamentos budistas, viajou para a Índia tropical três vezes, atravessando áreas selvagens perigosas e sob condições difíceis. Os seus seguidores tinham recolhido ouro para apoiar a sua missão religiosa, o que lhe permitiu viajar por várias regiões da Índia e estudar sob inúmeros mestres budistas indianos, tais como Maitripa, Dipankara Atisha e Naropa. Naropa viria a tornar-se o seu mestre, guia e iluminador mais importante.

Dele, Marpa recebeu muitos sinais proféticos, um dos quais dizia respeito a um futuro discípulo chamado Milarepa, que "estava destinado a ser um grande mestre da humanidade". Ele deveria ser tratado com perícia para ser libertado do seu mal-estar espiritual temporário.

Milarepa

Milarepa (1040-1123) foi o principal discípulo de Marpa e viria a tornar-se um mestre verdadeiramente iluminado. Ele e a sua irmã mais nova, Peta Gonkyi, nasceram numa família rural na região de Mangyal, no oeste do Tibete.

A sua vida precoce foi marcada por tragédia e miséria, começando com a morte do seu pai. Antes de morrer, o pai tinha confiado as suas posses terrenas ao seu irmão e irmã para o cuidado da viúva e dos dois filhos pequenos. No entanto, os familiares gananciosos não perderam tempo em apropriar-se das terras e posses, enquanto maltratavam a viúva infeliz e os seus filhos. Reduzidas à pobreza extrema, as vítimas indefesas tiveram de lutar pela sobrevivência através de trabalho árduo e mendicidade.

Eram evitados por vizinhos e amigos, e as suas vidas tornaram-se quase insuportáveis. Finalmente, a viúva amargurada recorreu a um plano desesperado de vingança: enviou o seu jovem filho a um famoso mestre feiticeiro no vale de Tsangrong para aprender a arte da feitiçaria. A seu tempo, Milarepa dominou a prática maligna (que tinha origem na cultura pré-budista).

Instigado pela sua mãe, Milarepa começou a lançar feitiços poderosos sobre os familiares. Primeiro, a casa do seu tio desabou e matou muitos dos parentes durante uma festa de casamento. Depois, as suas colheitas foram destruídas por uma terrível tempestade de granizo. Embora Milarepa estivesse entusiasmado com o seu triunfo sobre os torturadores da sua mãe, toda a aldeia ficou indignada. Mas, à medida que toda a família começou a desaparecer, Milarepa foi tomado por escrúpulos e remorsos. O princípio budista do karma pessoal estava profundamente enraizado na sua consciência. Eventualmente, sentiu-se impelido a procurar certos mestres, que tentaram ansiosamente aconselhá-lo, mas falharam. Foi então dirigido a Marpa, o tradutor. Isto marcou o ponto de viragem na sua vida.

Marpa sabia que este jovem discípulo estava predestinado a ser um dos maiores mestres meditadores e professores, mas primeiro ele tinha de ser completamente transformado através de uma série de provações duras. Portanto, desde o início, Marpa tratou-o com severidade. Primeiro, exigiu um

presente digno em troca do ensinamento precioso que trouxera da Índia com grande custo e risco de vida.

O jovem Mila implorou pelos ensinamentos contando a sua vida trágica e o seu anseio por consolo espiritual e libertação. Uma vez que não conseguia angariar nenhuns presentes materiais significativos, ofereceu humildemente a Marpa todo o seu ser: o seu corpo, fala e mente. Marpa exigiu então que ele construísse uma torre de nove andares. Assim começou anos de luta rigorosa para o pobre discípulo.

Milarepa teve de gerir toda a construção sozinho, desde cavar os alicerces até cortar a madeira e construir a alvenaria. A sua provação tornou-se ainda mais tortuosa quando, várias vezes, Marpa ordenou que a construção fosse demolida para ser reconstruída noutro local. Enquanto Milarepa sofria com as costas feridas, Marpa dava ensinamentos avançados aos seus outros discípulos. Quando Mila tentava, com a ajuda da esposa compassiva de Marpa, entrar silenciosamente e assistir aos ensinamentos, era achincalhado e expulso.

Finalmente, após mais de seis anos, o grande momento de Milarepa chegou. O seu karma negativo estava evidentemente esgotado e as suas deficiências cumulativas neutralizadas precisamente quando a torre estava prestes a ser concluída. Marpa aceitou-o finalmente como discípulo e mostrou-lhe afeto paternal, tratando-o como "meu filho". Marpa explicou o propósito das cruéis provações do passado e assegurou-lhe que lhe passaria todos os ensinamentos preciosos como um "presente de ambrosia celestial vertida de um vaso para outro".

Pediu então à sua esposa Dakmema que preparasse um grande banquete para a ocasião auspiciosa, após o qual iniciou Milarepa na ordem mais elevada do Budismo esotérico e previu que ele não só alcançaria a verdadeira iluminação, como se tornaria o maior de todos os mestres. Assegurou-lhe que ele iluminaria inúmeras pessoas, incluindo as mais reverenciadas, e que os ensinamentos Kagyupa durariam tanto tempo como um grande rio. Aconselhou ainda Mila a dedicar-se completamente à autorrealização contemplativa na solidão das altas montanhas da região de Jomo Langmo.

No decurso da sua busca, Milarepa dedicou todos os seus esforços à meditação. Vestido com um simples manto de algodão, deixou o cabelo crescer. Com apenas um pote de barro para cozinhar a sua comida e um pequeno pacote de instruções especiais de Marpa, Milarepa passou muitos anos em diferentes grutas de montanha. Vivía de suprimentos ocasionais de

farinha de cevada torrada e de urtigas das encostas circundantes. A sua determinação e devoção à prática contemplativa eram tão completas e inabaláveis que raramente descia para procurar comida.

A sua prática começou com a conquista do eu (a ilusão egoica) e progrediu para o desenvolvimento do nobre pensamento da iluminação (*bodhichitta*) e de uma aspiração ilimitada pelo bem-estar universal e pela iluminação. Após dominar os vários aspetos do sistema de autorrealização revelado pelo *Ioga Supremo* budista, Milarepa concentrou-se então na essência vital, ou seja, na ativação e difusão do calor supernormal (*tummo*). O seu controlo deste poder térmico extático foi o grande responsável pela sua sobrevivência. Alcançou assim o controlo completo sobre o seu corpo e mente. Além disso, ganhou uma tranquilidade imperturbável, tolerância, sensibilidade, compaixão e sabedoria.

Mesmo antes de conhecer Marpa, Milarepa estava convencido de que uma prática contemplativa autêntica com total devoção é o meio mais fiável, se não o único, de autorrealização e iluminação. No entanto, nunca impôs a sua convicção pessoal e compromisso com o caminho contemplativo como o único processo de autorrealização.

Tanto durante a sua solidão na montanha como após a sua espetacular autotransformação, este mestre e meditador incomparável guiou inúmeros homens e mulheres com perícia e compaixão. Ao fazê-lo, seguiu a abordagem característica do Buda, ensinando cada indivíduo de acordo com as suas necessidades, temperamento, vontade e potencial espiritual, que geralmente está oculto no fluxo de consciência do indivíduo.

A vida de ascetismo e retiro de Milarepa contrastava vivamente com a vida externa do seu mestre, Marpa. Quando perguntaram a Milarepa porque é que ele não seguia o exemplo de Marpa externamente, ele respondeu que, para ele, fazê-lo seria como uma lebre a tentar seguir os passos de um leão. E quando um dos seus discípulos perguntou: "Podemos envolver-nos numa vida ativa desde que ela se prove benéfica para outros seres?", Milarepa respondeu: "Se não houver apego a objetivos egoístas, podem. Mas isso é difícil."

Se o atingimento de Milarepa era considerado comparável ao dos grandes mestres dos escalões superiores, o seu ministério subsequente e o seu impacto não foram menos assombrosos. Transformou homens e mulheres de diversas convicções em seres de elevada maturidade moral, tranquilidade e autorrealização. A sua própria irmã, Peta Gonkyi, tornou-se uma das suas discípulas altamente avançadas.

O aproveitamento destes discípulos comuns foi especialmente impressionante, uma vez que não eram produtos de uma educação monástica complexa e de um treino minucioso. Outros discípulos independentes e não monásticos de Milarepa viriam a emulá-lo, tornando-se "*Repas*" de vestes de algodão e cabelos compridos, que passariam quase toda a vida em solidão contemplativa nas montanhas altas, ou deambulariam por aldeias e cidades no Tibete cantando a mensagem de Milarepa ao povo comum.

Um dos seus discípulos eruditos e realizados, Rechung, propagou silenciosamente os ensinamentos de Milarepa, especialmente o sistema avançado de autorrealização associado à divindade de meditação Chakrasamvara. Gampopa, possivelmente o monge mais erudito entre os seus discípulos, foi escolhido por Milarepa para se tornar o regente do *dharma*, a fim de preservar e promover os ensinamentos Kagyupa.

Desde a viragem do século que a história da vida de Milarepa é conhecida no Ocidente e o interesse por ele continua até aos dias de hoje. A história da sua vida está disponível em muitas línguas. Os "Cantos Coligidos de Milarepa", agora disponíveis em inglês, complementam a história da sua vida (embora a tradução das suas obras como "Os Cem Mil Cantos" não deva ser interpretada literalmente). A poesia de Milarepa mostra uma lucidez e simplicidade refrescantes, animadas por provérbios populares espirituosos. Estes últimos eram populares entre o povo comum no Tibete, que tinha pouca educação formal, mas era versado na rica tradição oral e nas expressões figurativas.

Milarepa foi um mestre tão popular que se tornou um herói popular. Anedotas da sua vida eram representadas em peças de teatro clássicas e populares por todo o Tibete. A gruta de alta montanha onde viveu e a torre de nove andares que construiu estiveram entre os locais sagrados de peregrinação até serem destruídos pelos Guardas Vermelhos chineses na década de 1960. Em todo o mundo budista tibetano, Milarepa é aclamado como o maior mestre de meditação e soberano dos realizados. Tornou-se uma figura lendária em vida e tem fascinado as pessoas desde então. A linhagem de Marpa e Milarepa é vista por todas as ordens como a fonte de bênçãos e orientação autênticas, e a sua prática de autorrealização é considerada particularmente eficaz para alcançar o consolo interior e a iluminação.

O Dakpo Kagyu:

A Origem da Maioria dos Ramos Kagyu

Conforme confiado pelo seu mestre principal, Milarepa, Gampopa levou a cabo com grande sucesso a tarefa de propagar o *Buddhadharma* no Tibete. Deu um grande contributo para o avanço do renascimento budista que começou no final do século X. Enquanto Gampopa propagava ativamente o Budismo, a população de monges eruditos e meditadores subiu firmemente. Entre os seus discípulos, de acordo com a hagiografia Kagyupa, encontravam-se cerca de quinhentos discípulos monges de elevado atingimento e oitocentos grandes mestres de meditação, sem contar com os muitos seguidores comuns.

Cada um dos seus quatro "filhos espirituais" de destaque estabeleceu um centro monástico independente. O Karmapa Dusum Khyenpa fundou a Ordem Karmapa; Phagdru Dorje Gyalpo estabeleceu a Ordem Phagdru; Baram Darma Wangchuk fundou a Ordem Baram; e Zhang Tselpa Tsonдру Dragpa estabeleceu a Ordem Tselpa. Outras subescolas surgiram mais tarde como ramificações das duas primeiras. Todos os ramos provenientes de Gampopa são referidos coletivamente como Dakpo Kagyu, uma vez que Dakpo Lhaje ou Gampopa é o seu ancestral espiritual comum.

A Ordem Karma Kagyu

Um dos principais discípulos de Gampopa foi o supramencionado Karmapa Dusum Khyenpa (1110-1193). Ele desenvolveu-se como um mestre tão altamente realizado e reverenciado que se tornou uma lenda ainda em vida. Aparentemente, a proeminência que alcançou na erudição, nos esforços humanísticos e na iluminação foi o resultado do seu extraordinário poder espiritual. Nasceu como uma criança prodígio de pais budistas devotos. Assim que o seu pai o abençoou com a transmissão de um mantra sagrado, iniciou os seus estudos e práticas budistas sob vários lamas, muitos dos quais pertenciam à antiga Ordem Kadampa.

Mais tarde, sob a orientação do seu mestre principal, Gampopa, o Karmapa dedicou anos à meditação na solidão de grutas e eremitérios de montanha, o que o levou a uma realização superior. O Karmapa tornou-se famoso como um grande santo com poderes espirituais extraordinários. Diz-se que beneficiou inúmeros indivíduos ao curar doentes, deformados, cegos, deprimidos e perturbados, enquanto guiava outros para a realização dos seus objetivos. A sua preeminência refletiu-se na sua visão de destino e missão pessoal para o futuro distante.

O Karmapa criou a Ordem Karmapa (ou Karma Kagyu) quando estabeleceu o primeiro mosteiro na área de Tsurphu, a cerca de trinta milhas a oeste de Lhasa, e mosteiros subsequentes em Kham, no leste do Tibete. O seu nome pessoal, Karmapa, passou a significar "uma pessoa de múltiplas atividades". Isto indicava uma pessoa com o atingimento de um *bodhisattva* que realiza múltiplas atividades no que diz respeito a guiar as pessoas comuns no caminho para a iluminação. Normalmente, o termo *karma*, sem a partícula *pa*, significa a ação de um indivíduo que é dominado pela servidão interior.

O primeiro Karmapa, Dusum Khyenpa, estabeleceu a primeiríssima reencarnação institucionalizada. O Karmapa prometeu reencarnar sucessivamente para liderar a nova Ordem Karmapa que criara. Antes de morrer, em 1193, deu instruções seladas a um discípulo de confiança. Esta nota profética detalhava a identidade dos pais e o local onde iria renascer. Este procedimento tem sido seguido por cada reencarnação do Karmapa, e as instruções têm sido seguidas escrupulosamente pelo círculo interno de discípulos fiéis, até à mais recente encarnação do falecido Décimo Sexto

Karmapa, Rangjung Rigpa'i Dorje. O Décimo Sétimo Karmapa foi instalado recentemente no mosteiro reconstruído de Tsurphu, perto de Lhasa.

Desde a reencarnação do primeiro Karmapa, este sistema especial de lamas reencarnados tornou-se uma característica dominante na vida de todas as ordens budistas tibetanas, e quase todos os mosteiros têm um ou vários lamas reencarnados. As reencarnações do governante espiritual e temporal do Tibete, o Dalai Lama, começaram em 1476, quando o Segundo Dalai Lama foi descoberto, e continuaram numa linha ininterrupta até ao presente, com o Décimo Quarto Dalai Lama.

As reencarnações institucionais, chamadas *tulkus* em tibetano, provaram geralmente ser um fator especialmente revitalizante no Budismo tibetano. Infelizmente, o processo de seleção por vezes emaranha-se em políticas pessoais ou faecionárias mesquinhas. No entanto, os lamas reencarnados são altamente reverenciados em todo o mundo budista tibetano. Recentemente, algumas linhagens tibetanas começaram inclusive a selecionar ocidentais como reencarnações de lamas.

Existem dois tipos de reencarnações: controladas e não controladas. "Não controlada" refere-se a seres sencientes que ainda não ganharam controlo sobre as suas vidas e destino. "Controlada" refere-se àqueles que alcançaram a iluminação, mas escolheram reencarnar voluntariamente noutra existência humana para ajudar outros que ainda estão aflitos por ilusões

internas. Tais indivíduos reencarnados — quer sejam reconhecidos ou não — são entendidos como sendo *bodhisattvas*.

As reencarnações do Karmapa fascinaram não só os tibetanos, mas também governantes mongóis, chineses e manchus durante séculos. O primeiro Karmapa e as suas sucessivas reencarnações deram contributos múltiplos e duradouros para a preservação e propagação do Budismo tibetano, inspirando a busca religiosa dos tibetanos e assegurando a estabilidade política — através dos seus poderes espirituais — nas regiões mais voláteis e violentas da China e da Mongólia. Alguns Karmapas, como o segundo, o terceiro e o quarto, tornaram-se os preceptores pessoais de alguns Khans mongóis e imperadores manchus.

A reverência popular por eles foi fortalecida quando vários mestres budistas proeminentes, baseando-se em profecias escriturais específicas e na sua própria visão visionária, reconheceram o Karmapa como sendo a reencarnação do Bodhisattva Avalokiteshvara. Este último é um dos grandes *bodhisattvas*, que procura aliviar as misérias de todos os seres sencientes e guiá-los para o bem-estar permanente e para a iluminação.

Passagens nas escrituras do Budismo Mahayana referem-se ao voto de Avalokiteshvara perante o Buda histórico. Neste voto, Avalokiteshvara comprometeu-se a emergir em diversas emanações para servir os seres sencientes na "Terra das Neves", o Tibete. Algumas profecias específicas revelaram que Avalokiteshvara emergiria também como sucessivos governantes monges na Terra das Neves. Isto foi reconhecido como uma referência específica aos sucessivos Dalai Lamas.

Os sucessivos Karmapas estenderam a abordagem eclética de Gampopa de abraçar os ensinamentos de outras ordens budistas tibetanas, nomeadamente os da Escola Nyingmapa. As várias abordagens ecléticas de indivíduos particulares dentro da ordem Karmapa tornaram-se um movimento dominante sob a liderança brilhante de Jamgon Kongtrul (1813-1901), o principal discípulo do Décimo Quarto Karmapa, que foi aclamado como uma emanação de Manjushri, o *bodhisattva* da Sabedoria. Com a colaboração do renomeado mestre Rime, Jamyang Khyentse, o grande Kongtrul compilou os ensinamentos de autorrealização esotérica, que até então tinham estado dispersos pelas várias ordens budistas tibetanas.

A Ordem Karmapa tem sido invulgarmente dinâmica e bem-sucedida, exceto por um período temporário de declínio no seu prestígio durante o século XVII. Mesmo a violenta ocupação do Tibete pela China em 1959 não

conseguiu parar a atividade do *Dharma* do Karmapa e dos seus seguidores. Ironicamente, o exílio deste grande *bodhisattva* do Tibete contribuiu na verdade para o crescimento mundial da ordem Karma Kagyu.

No início da década de 1960, pouco depois de ter conduzido a sua comunidade de monges e devotos leigos para a segurança a partir do seu mosteiro no Tibete, o Décimo Sexto Karmapa estabeleceu um novo mosteiro, com um centro de meditação separado, em Rumtek, no Sikkim, perto da fronteira tibetana. Mais tarde, fundou centros Kagyupa na Índia, Europa e E.U.A., e dedicou-se à tarefa monumental e inestimável de publicar belos conjuntos das escrituras budistas tibetanas, em 330 volumes, a partir das matrizes de madeira originais, para distribuição em todos os mosteiros tibetanos no exílio.

Convencido da importância vital dos mestres encarnados, o Décimo Sexto Karmapa instalou reencarnações de muitos lamas encarnados proeminentes no Mosteiro de Rumtek. Atualmente, existe um número de jovens e enérgicos lamas encarnados a ensinar o Budismo, tais como o Décimo Terceiro Shamar Tulku (que remonta a sua origem ao primeiro Shamar Dragpa Sengye, 1283-1349), o Décimo Segundo Situ Tulku (que remonta a Situ Chokyi Gyaltsen, 1377-1448), o Décimo Segundo Gyaltsen Tulku (que traça a sua linha de encarnações até ao primeiro Goshri Paljor Dondrup, 1427-1489) e o Terceiro Jamgon Kongtrul (cuja linha remonta ao Primeiro Jamgon Kongtrul, 1813-1901).

A Ordem Phagdru Kagyupa

A Ordem Phagdru Kagyupa foi fundada pelo discípulo de Gampopa, Phagdru Dorje Gyalpo (1110-1170), quando construiu um grande mosteiro na região de Tsethang, no sul do Tibete. Devido ao seu prestígio e seguidores crescentes, este grande mestre foi nomeado *Desi*, ou administrador-chefe, da província de Nedong pelo governante Sakyapa do Tibete. Esta era uma das treze miriarquias na região central do país. Dorje Gyalpo assegurou que a autoridade combinada, espiritual e política, permanecesse nas mãos dos seus descendentes.

Um filho de cada família Phagdru tornava-se monge, de modo a manter esta posição de prestígio. Um desses monges, tendo sofrido muito assédio por parte do governante Sakya, tomou o poder regional e nacional em 1354, através de uma combinação de estratégia inteligente e força militar. Este foi Jangchub Gyaltsen (1302-1364), que foi honrado pelo grande Kublai Khan com o título de *Tai Situ* — Grande Mestre. Foi um governante sábio e foi

comparado aos antigos reis tibetanos. A família Phagdru continuou a governar por várias gerações até perder o poder para o chefe da família Rinpung durante o século XV.

Os principais discípulos de Phagdru estabeleceram oito ordens independentes. São chamadas as "oito ordens juniores", nomeadamente: Drikung, Taklung, Trophu, Lingre (ou Drukpa), Martsang, Yelpe, Yernsang e Shugseb.

As Ordens Tselpa e Baram Kagyupa

As restantes duas das "quatro escolas seniores" da Kagyupa — a Tselpa e a Baram — não sobreviveram independentemente por muito tempo. As suas tradições únicas foram absorvidas e continuadas pelos outros ramos Kagyupa.

Embora mantendo as tradições e afiliação da Karma Kagyupa, vários ramos locais da Karma Kagyu cresceram em tamanho, influência e tradição, ao ponto de se tornarem essencialmente seitas secundárias. Estas incluem a Surmang Kagyupa na área de Ga, no leste do Tibete, e a Naydo Kagyupa no Tibete central.

A Ordem Drikung Kagyupa

Os Drikungpa são uma das três ordens sobreviventes das oito escolas juniores originais. O seu primeiro mosteiro foi estabelecido na região de Drikung, na periferia do Planalto do Norte (*Changthang*), pelo renomeado mestre Kyobpa Jigten Sumgon (1143-1217), um dos principais discípulos de Phagdru. O fundador pertence às fileiras dos grandes mestres do Tibete em virtude da sua erudição e atingimento. Os seus ensinamentos e escritos eram particularmente conhecidos pela sua profundidade, clareza e abordagem refrescante.

A sua obra mais importante foi o *Drikung Gongchik* — O Pensamento Único de Drikung. Este tratado fundamental reformula o Budismo numa forma fascinante e inovadora, enfatizando que cada aspeto é capaz de revelar o processo total de iluminação. Kyobpa Jigten Sumgon foi também reverenciado pela sua orientação iluminadora e serviço humanístico ao povo comum.

O complexo monástico Drikungpa e os seus ramos no leste do Tibete, bem como os seus mosteiros irmãos em Ladakh (agora uma região dos Himalaias indianos), são conhecidos pelo seu treino eficiente e grupos de

"*repas*" vestidos de algodão, que praticam os seis ramos do ioga supremo e a meditação *Mahamudra* em grutas de alta montanha.

O Mosteiro Drikung no Tibete é liderado por abades sucessivos, nem sempre reencarnações. A própria ordem Drikung é liderada por dois lamas reencarnados: Sua Santidade Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche e Sua Santidade Drikung Kyabgon Chungtsang Rinpoche. Chetsang Rinpoche, o trigésimo sétimo abade, escapou do Tibete controlado pela China para a Índia em 1975; e desde então tem estado a reorganizar os mosteiros Drikungpa indianos em Ladakh e Dehra Dun. Tem também guiado ativamente vários centros de meditação Drikung na Índia e no Ocidente. O outro líder, Chungtsang Rinpoche, permaneceu no Tibete.

A Ordem Taklungpa Kagyupa

Os Taklungpa pertencem ao supramencionado grupo das oito ordens juniores. Esta escola foi estabelecida por Taklung Thangpa Trashil Pal (1142-1210), um dos principais discípulos de Phagmo Drupa, na área de Taklung, no Planalto do Norte (*Changthang*). Mais tarde, um dos seus ramos foi estabelecido em Rewoche, na região de Denma, no leste do Tibete, e outros foram subsequentemente estabelecidos em partes de Ü e Tsang (região central do Tibete). O mosteiro original dedicou-se a satisfazer as necessidades culturais e espirituais das tribos nómadas piedosas.

Os Taklung Kagyupa concentram-se habitualmente nos ensinamentos originais Kagyu que vieram de Gampopa. O sistema específico de *Mahamudra* que praticam é conhecido como o "*Mahamudra em Cinco Aspetos*" (*Chakchen Ngaden*). O líder do Mosteiro de Taklung é normalmente uma reencarnação de Matrul. Na década de 1960, os Taklungpa também restabeleceram um centro monástico na Índia.

A Ordem Drukpa Kagyupa

A Drukpa Kagyupa é também uma das oito ordens juniores. Existem várias subordens frouxamente ligadas sob a denominação comum de Drukpa. A primeira foi a Lingre Kagyupa, nomeada após o grande mestre Lingchen Repa Pema Dorje (1128-1188). Os seus discípulos e os seus herdeiros espirituais estabeleceram depois uma série de sub-ramos. O discípulo

principal de Ling Repa, Tsangpa Gyare (1161-1211), estabeleceu o Mosteiro Jangchub Ling na área de Nam, no sul do Tibete.

De acordo com a história da ordem, uma tempestade trovejante aterradora abalou toda a região enquanto o novo mosteiro estava a ser consagrado. O incidente foi considerado um bom presságio, prometendo prosperidade futura e a propagação dos ensinamentos Kagyu. Acredita-se que o trovão seja o rugido do dragão, *druk* em tibetano. Assim, o termo *druk* foi adicionado ao nome do local e da ordem, e desde então têm sido conhecidos como a Drukpa Kagyupa.

Passado algum tempo, surgiram três novos ramos. Estes foram identificados pelas localizações geográficas dos seus centros monásticos: Todruk (a Ordem Drukpa da Região Superior), Maydruk (a Ordem Drukpa da Região Inferior) e Bardruk (a Ordem Drukpa da Região Central).

Uma maior expansão da Drukpa Kagyupa começou quando um grande mestre do ramo Bardruk, Phajo Drukgom Zhikpo, se mudou para uma região mais a sul chamada *Região de Lhomon Khazhi* (As Quatro Entradas de Mon do Sul). Homem de invulgar realização e poder espiritual, estabeleceu com sucesso a sua dominância espiritual sobre a terra e obteve a submissão de outras ordens locais, tais como a Sakyapa, a Nyingmapa e o ramo Drikung da Lhapa Kagyupa. Em pouco tempo, o nome da terra foi alterado para Druk Yul, ou "Terra do Dragão". Para o mundo exterior, é conhecida como o país do Butão.

O ponto de viragem no destino da Drukpa Kagyupa e de Drukyul deu-se no século XVII, com a chegada de Zhabdrung Ngawang Namgyal, um alto tulku do primeiro Mosteiro Drukpa, que foi compelido a fugir do Tibete para escapar à perseguição do governante leigo, Dipa Tsangpa, em Shigatse. Na época, já existiam muitos mosteiros Drukpa em Drukyul. A autoridade espiritual de Zhabdrung foi logo amplamente reconhecida pelos habitantes e pelos mosteiros. Ele tornou-se o primeiro mestre Kagyupa a estabelecer um Estado budista, com ele próprio como o *Dharmaraja* — o soberano espiritual supremo. Ele e as suas sucessivas reencarnações governaram Drukyul através de regentes (*Devaraja*). Este governo por um lama foi substituído por uma monarquia hereditária na viragem do século XX.

Com o tempo, a reencarnação de Tsangpa Gyarey, o fundador do Mosteiro Druk original, mudou-se para um novo mosteiro perto da fronteira sul do Tibete. A jovem reencarnação de Gyalwang Drukchen XIII chefia os

mosteiros na região do Himalaia oriental de Darjeeling, e também o conhecido mosteiro de Hemis em Ladakh.

A Ordem Shangpa Kagyupa

A Ordem Shangpa Kagyupa foi estabelecida durante o início do século XI, de forma bastante independente da ordem Kagyupa original fundada por Gampopa. Os Shangpa Kagyupa receberam o nome da área de Shang em Tsang, na parte centro-ocidental do Tibete. O fundador foi Khyungpo Naljor (987–1079), um dos maiores estudiosos do Tibete, e também poeta, médico, músico, dramaturgo, humanista e mestre iluminado. Convertido da fé nativa Bon do Tibete, estudou Budismo sob a orientação de muitos mestres no Tibete e na Índia.

Enquanto esteve na Índia, fez um esforço tremendo para obter o que era considerado uma doutrina esotérica altamente secreta e rara chamada "*Os Seis Ramos do Yoga Supremo Budista*", que era praticada por uma grande mestre feminina, a "*Desperta Niguma*" (que era também a consorte de Naropa), e por outra mestre feminina chamada Sukha Siddhi. Ele alcançou o seu objetivo quando finalmente conheceu ambas as mulheres e recebeu os ensinamentos raros que procurava. Teve ainda mais sorte quando outro grande mestre esotérico o visitou inesperadamente e lhe transmitiu uma contemplação de autorrealização completa das cinco divindades de meditação. Estes dois conjuntos de ensinamentos representam as doutrinas essenciais que os Shangpa Kagyupa têm preservado e propagado até ao presente.³⁶

Khyungpo Naljor foi aclamado por todas as ordens tibetanas como um estudioso preeminente e mestre iluminado. Estabeleceu mais de cem mosteiros e treinou muitos milhares de monges.

O Mahasiddha Thangtong Gyalpo (1385–1509), que viveu até aos 124 anos, também proveio da Ordem Shangpa Kagyu. Mestre profundamente iluminado, Thangtong Gyalpo era reverenciado em todo o mundo budista tibetano. Foi um eminente estudioso, poeta, médico, músico e humanista. É-lhe creditado o desenvolvimento de uma nova forma de fundição de ferro, tendo utilizado as suas competências de engenharia para construir mais de cem pontes de ferro por todo o Tibete.

Na nossa era atual, os ensinamentos secretos da Shangpa Kagyupa foram introduzidos a estudantes sérios, tanto dentro como fora do Tibete, pelo falecido Kalu Rinpoche (1905–1989). Kalu Rinpoche foi um mestre Rime altamente realizado. Dedicou-se plenamente a transmitir uma variedade de

ensinamentos esotéricos que são habitualmente propagados apenas pelas suas respectivas ordens.³⁷ Desde a morte de Kalu Rinpoche em 1989, o Venerável Bokar Rinpoche sucedeu a Kalu como chefe da linhagem Shangpa Kagyu. Em fevereiro de 1993, a nova reencarnação de Kalu Rinpoche foi entronizada na Índia aos dois anos de idade.

Educação

A educação budista é concebida para promover uma autorretificação imediata de três formas: erudição, autocontrolo e bondade. Aos estudantes de nível avançado é exigido que cultivem um princípio importante: *bodhichitta*. *Bodhichitta* significa o desenvolvimento consciente de uma preocupação compassiva e o compromisso de trabalhar para o bem-estar e iluminação de todos os seres sencientes.

Os alunos são ensinados a desenvolver esta atitude abrangente através da prática das seis virtudes transcendentais (*paramitas*): generosidade, moralidade, tolerância, perseverança jubilosa, contemplação e sabedoria. As primeiras cinco representam os meios hábeis da compaixão. A sexta, a contemplação sobre a sabedoria, é capaz de produzir uma calma, serenidade e sensibilidade globais, enquanto protege a mente de várias perturbações interiores, tais como o autoengano,³⁸ o egoísmo e os preconceitos.

Para um esclarecimento dos princípios e propósitos da educação budista, pode-se consultar as diretrizes tradicionais chamadas "as três rodas do treino": a roda do estudo, através da audição e do exame; a roda da contemplação silenciosa, na qual, através da prática da meditação de *insight* ou *vipashyana*, se questiona o que foi ensinado; e a roda das ações benevolentes, na qual se coloca em prática o que foi aprendido e atualizado em si mesmo, guiando e ensinando outros, e vivendo uma vida de acordo com o Dharma. Este sistema educativo, independentemente das suas limitações, contribuiu grandemente para o refinamento das atitudes e comportamentos sociais.

Os Kagyupas, tal como outras ordens, seguem o conceito e o propósito da educação budista. A educação num sentido tradicional é um meio para "adquirir conhecimento essencial e desenvolver qualidades autênticas". Esta definição aponta explicitamente para a necessidade de uma aprendizagem profunda e de uma elevada realização. A tradição budista sustenta que a mera aquisição de conhecimento (que não seja do tipo técnico) dificulta o

desenvolvimento humano e desencadeia certos impulsos (frequentemente degenerativos) que as atitudes egoístas produzem. A educação budista é concebida para fomentar em cada indivíduo um desenvolvimento integral, para que a pessoa possa ajudar outros a progredir no seu bem-estar permanente.

No Tibete, a educação budista circunscreve-se principalmente a mosteiros, conventos e residências tutoriais. Os mosteiros Kagyupa, tal como os de outras ordens, estão organizados para desempenhar várias funções. A função principal é preservar os ensinamentos e tradições budistas e servir as pessoas comuns, satisfazendo as suas necessidades educativas, culturais e religiosas.

Os vários níveis de estudos budistas são concebidos para atender às diferentes necessidades dos estudantes. Não existe uniformidade no programa educativo. Por exemplo, os Sakyapas e Gelugpas consideram o *Shedra*, a escola de dialética budista, essencial para uma base sólida do aluno na doutrina budista, ao passo que as ordens Nyingmapa e Kagyupa a consideram complementar à meditação.

As matérias estudadas consistem nas cinco essenciais: *Vinaya* (leis morais e monásticas), *Abhidharma* (a teoria das realidades mentais e materiais), *Pramana* (lógica e epistemologia), *Madhyamika* (a filosofia central) e *Prajnaparamita* (sabedoria transcendente). As escolas de dialética Kagyupa estudam estas cinco matérias através de treze tratados principais, e algumas alargaram este número para dezoito, além dos comentários.

Apenas alguns mosteiros selecionados das ordens Karmapa e Drikungpa introduziram o meio educativo da dialética e debates em grupo, tendo aparentemente adotado estes das ordens Gelugpa e da precedente Kadampa.

A maioria dos mosteiros Kagyupa não possui estudos orientados para a dialética, mas prefere continuar com um sistema mais simples que assenta no contacto próximo entre mestre e alunos. O mestre explica um determinado texto de várias formas. Depois, gradualmente, os alunos mais velhos assumem o papel de o explicar, sob a supervisão do mestre. Este foi o método original dos estudos Kagyupa desde o tempo de Marpa, Milarepa e Gampopa.

Para proporcionar um treino especial e intensivo nos sistemas de meditação, existiam centros de meditação chamados *Drubdra*. Os Kagyupas consideram a meditação de importância vital no treino de um indivíduo. Estes centros começam por fornecer cursos abrangentes condensados sobre o

Budismo, utilizando, por exemplo, o *Ornamento de Joias da Libertação* de Gampopa como texto básico.

Os estudantes monásticos que completaram os estudos principais nas escolas de dialética, ou o curso geral em mosteiros não dialéticos, juntam-se então a um centro de meditação. Lá, recebem do abade ou do lama principal instruções sobre uma série de exercícios preparatórios, que vão desde a prostração física à recitação vocal, visualização contemplativa, compreensão rápida e afastamento de obstáculos. Os meditadores envolvem-se nestes exercícios completando cada parte cem mil vezes.

Uma vez concluído isto, e se o lama estiver satisfeito, ele concede uma ou mais iniciações principais, conduzindo ao retiro de meditação intensiva. O ensinamento mais prezado e praticado na maioria dos centros monásticos Kagyupa é a contemplação sobre a divindade de meditação, *Chakrasamvara* — A Roda que Tudo Realiza. O estudo avançado do tantra esotérico não se limita apenas a isto. Os monges estudam uma variedade de sistemas esotéricos, selecionados do vasto corpo das escrituras tântricas, sob a orientação de diversos lamas.

Tendo estudado a teoria e a prática de um determinado sistema de autorrealização, incluindo as respectivas instruções orais secretas, o estudante empreende um retiro de meditação intensiva de trinta e nove meses, sozinho ou com um grupo de iniciados, num eremitério ou retiro de montanha. Frequentemente, praticantes sérios repetem este curso intensivo ou tornam-se mesmo meditadores para a vida inteira.

A educação dos monges seniores é muito mais extensa do que a dos estudantes comuns, para que muitos deles possam assumir a responsabilidade de abades, instrutores e mestres. Embora os lamas encarnados (*tulkus*) sejam tratados como mestres predestinados (*lamas*), devem ganhar a honra institucional competindo com monges instruídos em debates de grupo perante toda a assembleia, ou passando numa tarefa tutorial direta.

Além de participarem em cursos, os lamas encarnados, especialmente os chefes de uma ordem, estudam com um tutor residencial a tempo inteiro (*yongdzin*). Ao atingirem um nível avançado, dirigem-se a tantos grandes mestres quantos desejarem e recebem uma variedade de ensinamentos, incluindo as transmissões orais secretas.

Sob qualquer ordem monástica, existe um conjunto de matérias que podem ser estudadas, total ou parcialmente, formal ou privadamente, no curso

completo de estudos budistas. Entre estas encontram-se o Sânscrito, a medicina, a astronomia, a astrologia e as artes e ofícios sagrados.

Todos estes estudos são realizados através do tibetano clássico. Tal como o Budismo, a língua tibetana clássica foi sempre um fator unificador no Tibete. Através de um método distintivo de estudo, a todos os estudantes monásticos é exigido que memorizem inúmeros textos que representam conjuntos de liturgias, sumários de matérias principais e materiais rituais e de meditação. É-lhes também exigido que dominem as diferentes formas de canto litúrgico e ofício coral; mas apenas grupos selecionados são treinados em música ritual especial, na arte da mandala de areia, na pintura de rolos sagrados (*thangkas*), na escultura de manteiga para oferendas simbólicas e assim por diante. Além disso, cada mosteiro (como instituição autossuficiente) treina monges, monjas e leigos em diversos cargos administrativos, tais como gestores, secretários, ecónomos, escribas, comerciantes e outros.

Por último, mas não menos importante, existe a educação budista dos leigos. Além das escolas de caridade, que forneciam competências literárias básicas e educação religiosa, existiam formas estabelecidas de prosseguir estudos budistas, tanto gerais como especializados. Leigos sérios podiam seguir os cursos pretendidos sob a orientação de um ou vários mestres escolhidos, e também participar em discursos públicos patrocinados por patronos generosos. Tais cursos estavam abertos a qualquer pessoa interessada. Famílias abastadas convidavam frequentemente mestres altamente reverenciados para viverem na sua residência.

Os mosteiros abriam habitualmente as suas portas aos leigos e encorajavam o contacto direto. Recebiam peregrinos durante todo o ano e prestavam serviços religiosos nas casas das pessoas comuns. Muitos mosteiros convidavam o público para os seus festivais e danças sagradas. Monges médicos visitavam as aldeias para tratar os doentes, enfermos e idosos.

Os centros monásticos não eram apenas repositórios de artefactos sagrados, mas fontes contínuas de nova produção, atuando sempre como patronos de artistas que produziam arte sagrada. Os devotos leigos faziam o mesmo ao adquirirem arte religiosa para os seus santuários privados. Havia — e ainda há — um contacto mútuo significativo entre as comunidades religiosas e seculares, o que explica em grande medida a harmonia nas comunidades tibetanas. Os devotos leigos recebiam o dom do Dharma da comunidade religiosa e, em troca, providenciavam reverencialmente apoio material aos mosteiros.

Existem muito mais semelhanças do que diferenças entre os Kagyupas e outras ordens. Apenas algumas das características distintivas são aqui delineadas. Desde a sua gênese, os Kagyupas consistiram em muitos grupos diferentes. No entanto, a sua falta de homogeneidade na verdade aumentou o dinamismo individual que cada ordem demonstrou. Em alguns mosteiros Kagyupa observa-se a visão pouco comum de uma congregação mista, consistindo em monges de túnica vermelha e cabeça rapada, e *yogins* (seres realizados) de túnica branca, usando o cabelo comprido preso no topo da cabeça e um par de brincos redondos de marfim.

Muitos grandes mestres Kagyupa mostraram uma independência de espírito e poder de visão ao longo da sua vida e ministério. Isto foi evidente no estabelecimento das várias ordens monásticas e também na reformulação das doutrinas budistas e na interpretação do conceito de realidade, bem como na prática da meditação. Alguns chegaram a avançar com visões radicais que suscitaram críticas generalizadas. Pode-se observar uma diversidade de opiniões entre grandes mestres no que diz respeito às suas visões doutrinárias da realidade última.

O sistema Kagyupa de *Mahamudra* (a quintessência da mente e da meditação) revela uma abordagem e visão especiais. Independentemente das tendências não conformistas de alguns mestres eminentes, os Kagyupas em geral seguiram fielmente os ensinamentos de Gampopa.

As dádivas mais preciosas que os mestres Kagyupa originais trouxeram da Índia para o Tibete foram os tantras, representados e corporizados nas figuras simbólicas de divindades de meditação como *Chakrasamvara* e *Vajravarahi*, para mencionar apenas algumas. A doutrina e as práticas associadas a estas duas divindades são reveladas na classe de Tantra do Yoga Supremo (*Anuttara-tantra*). O nome *Chakrasamvara*, traduzido literalmente, significa "A Roda que Tudo Abrange", significando que a sabedoria suprema abraça todos os fenômenos cósmicos. Aqui, e em geral, uma figura masculina representa a compaixão, enquanto uma feminina representa a sabedoria.

Todas as divindades Vajrayana pertencem às cinco famílias de Buda e às suas consortes femininas, as cinco *dakinis* de sabedoria. Cada família de Buda simboliza um estado essencial da mente-buda (*dharmakaya*). A aparência, a cor, as mãos, o gesto, a posição e os instrumentos transmitem múltiplas mensagens, incluindo mensagens codificadas para os iniciados.

Especificamente, a figura de *Chakrasamvara* simboliza a forma ilusória suprema, significando que todas as aparências são meramente ilusão,

desprovidas de qualquer essência intrínseca. A sua cor azul-escura simboliza o vazio que tudo abrange (*sarva-shunyata*) imanente em todas as realidades. Os seus três olhos indicam o conhecimento completo dos três períodos do tempo.³⁹ As suas quatro faces simbolizam compaixão, bondade, alegria e equanimidade (os quatro incomensuráveis). Os seus doze braços simbolizam os doze elos da originação interdependente⁴⁰ relacionados com os eventos transitórios da existência. O colar de joias na sua cabeça simboliza os dois princípios inseparáveis da compaixão e da sabedoria.

Vajravarahi, a consorte de *Chakrasamvara*, é a personificação da sabedoria suprema. A sua cor vermelha simboliza o grande êxtase; a sua nudez representa a eliminação de todas as contaminações interiores. Em suma, as figuras masculina e feminina em abraço sexual íntimo representam a unidade da realidade aparente e do seu vazio último, e também a inseparabilidade da compaixão e da sabedoria.

O sistema de autorrealização de *Chakrasamvara* é o coração da tradição religiosa Kagyupa. Esta prática, centrada na divindade de meditação, consiste nas duas fases principais (a contemplação visualizada e a meditação consumada),⁴¹ bem como nos seis ramos do yoga supremo budista. Existem duas versões dos seis yogas, uma das quais veio de Naropa e a outra da sua consorte Niguma.⁴²

A Ordem Kagyupa desempenha assim um papel significativo na preservação dos ensinamentos do Budismo, procurando promover o bem-estar duradouro e a iluminação de todos os seres sencientes. As ordens Kagyupa mostram a sua dedicação no seu sistema contemplativo. Consideram a meditação como o único meio fiável e eficaz de alcançar uma visão autêntica da natureza última da mente e da realidade, e de desenvolver qualidades nobres.

Em geral, os Kagyupas concluem que a determinação racional do absoluto pode produzir apenas uma compreensão intelectual definida, mas é incapaz de suscitar um *insight* autêntico. A crítica de Milarepa à abordagem racional rotineiramente aplicada pelos dialéticos é o melhor exemplo desta atitude.⁴³

Este ensaio pretende mostrar o papel vital que os Kagyupas têm desempenhado, desde o século XI, na preservação e promoção, no Tibete, das doutrinas e práticas budistas completas que são coletivamente conhecidas como os três veículos do Buddha Dharma.

Desde o tempo de Marpa, Milarepa e Gampopa, o Tibete começou a transformar-se num reino sagrado vibrante (*chodan zhinkham*). A paisagem tibetana ficou marcada por templos coloridos, mosteiros, estupas e bandeiras de oração. Igualmente louváveis são as contribuições inestimáveis — morais e materiais — feitas por tibetanos de todas as esferas da vida. Os tibetanos eram verdadeiramente um povo pacífico vivendo num isolamento resplandecente.

Contudo, o Tibete foi invadido e ocupado pelo Exército Vermelho de Mao em 1950. A destruição e repressão implacáveis da China sobre o Tibete e o seu povo começaram com toda a fúria em 1959. Os tibetanos ainda são tratados com desprezo e crueldade no seu próprio país. O Tibete, tal como o conhecemos, está a ser virtualmente eliminado. Refugiados tibetanos que vivem no exílio, com uma determinação renovada, dedicam-se à preservação da comunidade tibetana, da sua cultura e — acima de tudo — dos preciosos ensinamentos do Budismo, sob a liderança sábia e compassiva de Sua Santidade o Décimo Quarto Dalai Lama.

Virtualmente cada família considerava ser seu dever sagrado enviar pelo menos um filho para um mosteiro. Durante os últimos nove séculos da história registada do Tibete, os mosteiros e mestres Kagyupa deram uma contribuição duradoura e visível para a educação religiosa e para a cultura do povo tibetano. Desde 1959, quando muitos milhares de tibetanos fugiram dos exércitos de ocupação dos comunistas chineses e se espalharam pelo globo, os tesouros da linhagem Kagyu, preservados intactos desde Gampopa até ao presente, estão agora a levar bem-estar e sabedoria a pessoas de todas as raças e países.

O Mahamudra:

O Sistema de Gampopa de Meditação Budista Tibetana

por Jampa Mackenzie Stewart

Gampopa desempenhou um papel significativo na síntese, refinamento e desenvolvimento das várias tradições meditativas do Tibete. Agora, quase 1000 anos após a sua morte, a influência do seu génio permeia o treino de monges e leigos do budismo tibetano.

Gampopa foi um mestre e detentor da linhagem de dois sistemas de meditação budista distintamente diferentes. O primeiro destes era o sistema

monástico Kadampa, levado para o Tibete em meados do século XI pelo monge indiano Atisha.

O segundo era o sistema iogue dos *mahasiddhas* budistas indianos, introduzido no Tibete por Marpa, o Tradutor, e transmitido a Gampopa através de Milarepa. Gampopa usou o seu vasto conhecimento e experiência para combinar e sintetizar estas duas abordagens num novo sistema, ao qual chamou Mahamudra. A sua nova linhagem tornou-se subsequentemente conhecida como Dakpo Kagyupa.

O sistema Kadampa, que formou a base do treino de Gampopa, integrou todo o espectro dos ensinamentos budistas numa abordagem sistemática e progressiva ao desenvolvimento espiritual. Central na apresentação do Dharma por Atisha era o *Lam Rim*, ou O Caminho Gradual para a Iluminação. O sistema *Lam Rim* enfatiza a importância de uma base sólida nas escrituras e práticas Hinayana e Mahayana como um alicerce firme para as práticas de nível superior do tantra e do Mahamudra.

Os ensinamentos do *Lam Rim* reconhecem que os aspirantes espirituais entram no caminho com capacidades, âmbitos e níveis de aspiração relativamente diferentes. Guia suavemente o aspirante desde a motivação inicial — procurar a libertação pessoal da insatisfação e do sofrimento do *samsara* — até à obtenção do estado de Buda completo, com a aspiração de trabalhar para levar todos os seres vivos ao mesmo objetivo.

O método *Lam Rim* de treino meditativo começa com uma avaliação da nossa condição humana. A vida é impermanente, sem nada que seja sólido e duradouro a que nos possamos agarrar para obter felicidade e estabilidade. Eventualmente, a morte reclama todos, e não podemos levar connosco para o túmulo família, amigos ou bens. As únicas coisas que levamos connosco são as sementes do carma — as nossas ações boas ou más de pensamento, palavra e obra — que darão frutos em vidas subsequentes.

Portanto, é importante assumir a responsabilidade por nós próprios, abandonar ações negativas e praticar ações positivas incessantemente ao longo das nossas vidas. Esta aspiração de praticar a moralidade para renascer num nível superior como humano ou deus é conhecida como a "pequena aspiração".

No entanto, mesmo que pratiquemos ações positivas e renasçamos numa existência no reino humano ou dos deuses, estas situações agradáveis não são duradouras. Ainda estamos dentro do *samsara* e ainda encontraremos

sofrimento. Devemos desistir de todo o apego ao *samsara* e cultivar-nos espiritualmente se desejarmos estar livres do ciclo interminável de morte e renascimento.

É na forma humana que o cultivo espiritual é mais eficaz; se tivermos a oportunidade e o tempo livre para o desenvolvimento espiritual nesta vida, devemos tratar este nascimento humano como uma oportunidade preciosa e não a desperdiçar. O caminho neste nível de prática consiste em fazer uma avaliação honesta da nossa situação através da contemplação analítica dos pontos acima mencionados.

Através desta análise, o praticante forma a firme resolução de renunciar ao *samsara*. Ele ou ela assume também votos de praticar uma conduta moral, evitar ações negativas e praticar ações positivas. Além disso, toma-se refúgio nas Três Joias: o Buda, o Dharma e a Sangha, e assume-se o compromisso de confiar neles como guias fidedignos no caminho para a paz.

O treino de meditação neste nível inclui as meditações contemplativas ou analíticas sobre a impermanência e a morte, o precioso nascimento humano, o carma e os sofrimentos do *samsara*. Estes são conhecidos como os "quatro pensamentos que transformam a mente para a religião". São também conhecidos como os Quatro Fundamentos Ordinários, ou *ngondro* — as práticas preliminares.

Adicionalmente, ao aspirante é ensinada a moralidade, a meditação e a atenção plena (*mindfulness*). Os dois níveis básicos de meditação são *shamatha*, ou meditação de permanência tranquila, e *vipashyana*, ou meditação de *insight*. A meditação de permanência tranquila divide-se em nove estágios de acalmar a mente e levá-la a um estado de foco claro, lúcido e concentrado.⁴⁴ Uma vez que a mente possa estar imperturbavelmente concentrada, pode-se praticar as meditações analíticas da meditação de *insight* para desenvolver uma consciência penetrante sobre a natureza da mente e da realidade.⁴⁵

Tendo realizado estes, mergulha-se então mais profundamente nos oito estágios de *samadhi*, ou absorção meditativa, e começa-se a cultivar a visão da vacuidade ou *shunyata*.⁴⁶ O resultado é a obtenção do estado de *arhat*, ou o nível ligeiramente superior de um *pratyekabuddha*. Esta motivação é conhecida como o "nível médio de aspiração". Estas realizações são consideradas níveis inferiores de realização; trazem a libertação individual do sofrimento, mas não levam ao estado de Buda completo.⁴⁷ Este é o nível Hinayana de treino.

Aqueles de maior capacidade avançam para cultivar a motivação altruísta — *bodhichitta* — o desejo de alcançar a iluminação para poder conduzir todos os seres no universo à libertação. Não conseguem suportar a ideia de deixar a existência cíclica apenas para alcançarem a paz para si próprios, enquanto outros seres ainda estão presos na teia da confusão e do sofrimento. Os aspirantes nesta fase assumem o Voto de Bodhisattva, comprometendo-se a cultivar tanto a *bodhichitta* relativa como a absoluta.

A *bodhichitta* relativa divide-se em dois tipos: *bodhichitta* de aspiração, na qual se cultiva a motivação para ajudar os outros em todos os momentos, e *bodhichitta* prática, na qual se praticam efetivamente as seis *paramitas* para beneficiar os seres. Tanto o estágio relativo como o absoluto da *bodhichitta* estão integrados no cultivo das seis *paramitas*.

As primeiras cinco *paramitas* — generosidade, paciência, ética, diligência entusiástica e concentração meditativa — são vistas como as ações da *bodhichitta* relativa, pois ainda ocorrem dentro de uma perspectiva dualista; ainda se pensa e age em termos de "eu" e "outro", e dentro deste quadro relativo está-se a beneficiar os outros. O desenvolvimento destas cinco *paramitas* é conhecido como a acumulação de mérito.

A sexta *paramita* — sabedoria ou *prajna paramita* — desenvolve a sabedoria que conhece a vacuidade, a mente absoluta não dual do despertar. O desenvolvimento da *prajna paramita* é conhecido como a acumulação de sabedoria. A prática das seis *paramitas* não é necessariamente linear e progressiva; a sabedoria e o mérito são geralmente desenvolvidos lado a lado.

Os vários níveis de realização de um Bodhisattva — os estágios do despertar no caminho para o estado de Buda completo — são medidos em termos de compreensão e domínio das várias *paramitas*. Esta é a essência do caminho Mahayana.

Uma vez firmemente estabelecido no Mahayana, pode-se começar a empregar os muitos meios hábeis do Tantrayana. Na tradição de Gampopa, o caminho tântrico começa com o nível extraordinário de *ngondro*, ou prática fundamental. O *ngondro* consiste em quatro práticas básicas. A primeira é o refúgio e a *bodhichitta*, onde se recitam as preces de refúgio e se realizam prostrações de corpo inteiro perante uma imagem visualizada do próprio guru, rodeado por todas as fontes de refúgio. Esta prática fortalece a fé e o compromisso com o caminho tântrico e remove obstáculos à realização.

A segunda é a meditação de Vajrasattva. Aqui, visualiza-se Vajrasattva, o Buda primordial, cujo mantra de cem sílabas é recitado para purificação. Nesta prática, confessa-se o carma negativo, as doenças e os pecados. Recebe-se então uma luz-nectar curativa e purificadora de Vajrasattva, e visualiza-se que todos os pecados são perdoados e lavados, e que todas as doenças são curadas. Neste estado purificado, visualiza-se que Vajrasattva se dissolve em si próprio e imagina-se que houve uma transformação real no Buda Vajrasattva. Ao visualizar-se na forma de um Buda, recitando o mantra e meditando na vacuidade de todas as aparências, purificam-se, respetivamente, as tendências cármicas do corpo, da fala e da mente, e plantam-se as sementes cármicas para a obtenção do corpo, fala e mente transcendentais de um Buda.

A terceira prática do *ngondro* é a oferenda da mandala. Aqui, imagina-se que todo o universo, com toda a sua riqueza, nos pertence. Faz-se então uma oferenda de mandala representando todo o universo às fontes de refúgio, em gratidão pela dádiva do Dharma. Desta forma, cultiva-se um sentido de desapego em relação às aparências materiais, um sentido de generosidade, e acumula-se grande mérito, ou carma virtuoso, que ajudará a realizar as condições cármicas auspiciosas necessárias para a realização do estado de Buda.

A quarta prática do *ngondro* é o *guru yoga*. Aqui, visualiza-se o próprio guru à nossa frente na forma de um Buda. Reza-se ao guru, visualiza-se que a luz da sabedoria irradia dos quatro *chakras* do guru para os nossos próprios *chakras*, concedendo bênçãos e iniciações, removendo obstáculos e plantando as sementes para a realização. Então o guru dissolve-se em luz e funde-se connosco. Ao ver o guru como um Buda totalmente desperto, desenvolvendo uma grande devoção e visualizando o guru a fundir-se inseparavelmente connosco, pode-se começar a despertar o próprio potencial búdico adormecido.⁴⁸

Geralmente, diz-se que se completou o *ngondro* quando se terminaram cem mil repetições de cada prática. No entanto, não é o número de recitações completadas, mas a qualidade da realização que é o objetivo do *ngondro*. Além disso, mesmo depois de completadas, as práticas de *ngondro* continuam a ser incorporadas nas *sadhanas* do Tantra Superior como preparação preliminar.

Ao completar o *ngondro*, o praticante terá adquirido habilidade na visualização e ter-se-á familiarizado com as meditações básicas sobre a vacuidade. Nesta fase, prossegue-se para um nível mais profundo de *guru*

yoga, praticando os níveis exterior, interior e secreto do *guru yoga*. Todas as linhagens Kagyu incluem os *guru yogas* de Marpa, Milarepa e Gampopa; os vários ramos Kagyupa também incorporam os *guru yogas* dos fundadores das suas linhagens específicas, como o *guru yoga* de Karmapa na linhagem Karma Kagyu e do Senhor Jigten Sumgon na Drikung Kagyu.

Assim, o *guru yoga* é simultaneamente uma prática preliminar e uma prática principal no caminho do Mahamudra. Todos os grandes mestres enfatizaram que, quando se forma um vínculo puro com o guru, se gera uma devoção espontânea para com ele e se pratica de acordo com as suas instruções, recebe-se então o rio de bênçãos que flui da linhagem, e a realização do Mahamudra segue-se rápida e naturalmente com poucos obstáculos. Contudo, sem uma verdadeira devoção ao guru qualificado, a realização é quase impossível. Saraha afirma na sua *Doha da Rainha*:

Só um mestre sagrado pode suscitar a compreensão De que na vacuidade todos os diversos fenómenos São um e o mesmo. Este ser supremamente nobre é como a água para os cisnes. Presta-lhe homenagem com profunda veneração!⁴⁹

Os estágios subsequentes do tantra focam-se no *yoga* da divindade: visualizar-se em forma transcendente, onde cada aspeto da aparência é simbólico de um aspeto da mente desperta. As divindades tântricas favoritas da linhagem Kagyupa de Gampopa são Vajrayogini, Chakrasamvara e Hevajra.

Assim, através da prática do Vajrayana, desenvolve-se gradualmente um firme sentido de compromisso, purificam-se os obstáculos, acumula-se um mérito tremendo, inspira-se uma grande devoção espontânea e afrouxa-se o domínio de padrões negativos habituais, de modo a permitir espaço para o despontar da sabedoria. Isto prepara o praticante para receber os ensinamentos e a transmissão de bênçãos dos gurus da linhagem: o seu corpo, fala e mente tornam-se solo fértil para a realização última da verdadeira natureza da mente, ou Mahamudra.

O uso de práticas como o *yoga* da divindade e visualização, mantras, *mudras*, símbolos, exercícios de respiração e rituais pode acelerar geometricamente o progresso em direção ao estado de Buda. Por esta razão, o tantra é frequentemente chamado "o caminho curto". Tal como um atalho numa montanha, pode-se chegar ao pico de forma mais rápida e direta, mas o percurso é geralmente mais íngreme e perigoso.

Sem uma base firme, é fácil ocorrerem mal-entendidos e abusos dos ensinamentos.⁵⁰ Foi, de facto, o que aconteceu no Tibete antes da chegada de Atisha e, por essa razão, Atisha apenas revelou os ensinamentos tântricos aos seus discípulos mais próximos.⁵¹ Ele também enfatizou o monasticismo como a base para o ensino e prática do Dharma.

Gampopa já possuía uma base sólida nas práticas Kadampa do Hinayana, Mahayana e nos níveis inferiores da prática tântrica na altura em que deixou o mosteiro para estudar com o iogue recluso das montanhas, Milarepa. A tradição *mahasiddha* de Milarepa era uma forte tradição tântrica, mais condensada e quintessencial do que a dos Kadampas. Embora incluísse a essência do Hinayana e do Mahayana dentro de cada sessão de meditação iogue, havia pouca ênfase no estudo escolástico dos sutras Hinayana e Mahayana.

Em vez disso, havia uma forte ênfase no *insight* direto sobre a verdadeira natureza da mente através da prática meditativa, e na transformação real do corpo, fala e mente comuns no corpo, fala e mente transcendentais de um Buda, através dos *yogas* do estágio de conclusão do caminho do método.

Muitas práticas iogues que trabalham com o *prana* ou energia interior no corpo, nomeadamente os Seis Yogas de Naropa, foram usadas pelos *mahasiddhas* como uma forma de alquimia espiritual interna para acelerar os processos transformadores da realização do Mahamudra. Estas práticas rompem as camadas calcificadas de ignorância no seu nível energético e, assim, transformam os padrões neurológicos profundos de ignorância em padrões de sabedoria — o despontar da verdadeira natureza da mente — dando origem à sabedoria não apenas como compreensão intelectual, mas como experiência direta e consciente.

O fruto último da sua prática, bem como o próprio caminho, é a realização do Mahamudra, uma palavra virtualmente sinónima de estado de Buda. Significa o "Grande Selo" ou "Postura Sublime", a personificação espontânea da sabedoria omnisciente e da compaixão ilimitada de um Buda. É descrito como "...a obtenção da experiência mística última da unidade de todas as coisas, a cognição não dual da realidade última, luz clara, consciência gnóstica — a dissolução da personalidade individualizada na mente universal. A iluminação do Buda é especificamente definida como coincidente com uma vasta sensibilidade social, empática e de sacrifício pessoal — amor, de facto."⁵²

Os estágios de desenvolvimento na prática mais elevada do Mahamudra são frequentemente apresentados como "os quatro yogas do Mahamudra". Cada um destes quatro é subdividido em três níveis: realização menor, média e grande. Desta forma, os quatro *yogas* são por vezes referidos como os "doze estágios do Mahamudra".

O primeiro é o "**yoga da unidirecionalidade**", no qual se aperfeiçoa o nível Mahamudra de *shamatha* ou meditação de permanência tranquila. Ao contrário da prática de permanência tranquila do Hinayana, onde se aplicam antídotos para as "impurezas mentais" à medida que surgem, ou dos métodos comuns do Mahayana, nos quais se procura abandonar o apego a todas as formas da mente, na permanência tranquila do Mahamudra cultiva-se uma mente calma e sem distrações, mantendo o objeto de meditação enquanto nem se suprimem nem se encorajam os pensamentos.

Em vez disso, observa-se calmamente a base da qual os pensamentos parecem surgir, onde existem e para onde desaparecem e, eventualmente, percebe-se que os pensamentos são meramente a radiância da mente *dharmakaya*.

Sem a capacidade de focar a mente de forma imperturbável, quaisquer *insights* subsequentes serão fugazes. Gampopa dá o seguinte conselho nesta fase:

Deixa a tua mente permanecer como o céu sem nuvens! Deixa a tua mente permanecer como um oceano sem ondas! Deixa a tua mente permanecer como uma lâmpada de manteiga sem brisa!⁵³

Os sinais de realização são o êxtase, a clareza e a não concetualidade. No entanto, o estudante é advertido para não se apegar a estas experiências meditativas nem confundir estas experiências com a realização última; elas são como os primeiros sinais de luz da manhã, antes de o sol nascer.

Segue-se o "yoga da simplicidade", onde se inicia o nível Mahamudra de *vipashyana* ou meditação de *insight*. Nesta fase, o apego ao "eu" é completamente erradicado e percebe-se a vacuidade tanto do sujeito como do objeto. Tudo o que surge é visto no seu estado puro e não fabricado; realiza-se a natureza não dual, não nascida e imortal dos fenómenos, e percebe-se diretamente a ausência de existência inerente em qualquer coisa. Com estas realizações, alcançam-se do primeiro ao sétimo estágios de *bodhisattva*.

Depois, surge o "**yoga do sabor único**". Neste yoga, o praticante percebe que não há separação entre os fenómenos exteriores e a mente. Esta

experiência da inseparabilidade intrínseca e da unidade de todas as diversas aparências leva à dissolução total da aceitação e da rejeição; veem-se todos os pensamentos como o *dharmakaya* e que o *samsara* e o *nirvana* são inseparáveis. Todas as *kleshas* e obscurecimentos grosseiros do apego mental habitual são irrevogavelmente eliminados, mas os obscurecimentos subtis à sabedoria ainda permanecem. A realização do yoga do sabor único é equivalente do oitavo ao décimo estágios de *bodhisattva*.

Ultimamente, o Mahamudra é a experiência incessante da verdadeira natureza da mente sem artifícios. Mesmo os obscurecimentos subtis são eliminados e alcança-se a iluminação completa do estado de Buda. Este estágio final de realização é o "yoga da não meditação", onde se permanece no estado de consciência Mahamudra sem prática formal. Tentativas de praticar nos níveis mais elevados tornam-se, na verdade, impedimentos à realização. Assim, Milarepa instruiu Gampopa na sua canção de despedida:

Quando praticares Mahamudra Não te ocupes a praticar os teus rituais diários De ações virtuosas com o corpo e a fala, Para que a sabedoria da não distinção não desapareça. Filho, repousa na natureza inata não fabricada da mente. Compreendes isto, monge de U?

Gampopa resume os quatro yogas da seguinte forma:

Uma consciência momentânea, lúcida e incessante É o estágio do yoga da unidirecionalidade. Compreender o estado essencial dessa consciência Como não surgimento [vacuidade], Que transcende os modos concetuais de realidade e irrealidade, É o yoga não discriminatório [da simplicidade]. Compreender diversas aparências como sendo uma Do ponto de vista da sua natureza intrínseca, É o yoga do sabor único. Uma realização incessante da união Da aparência e da sua vacuidade intrínseca É o grande equilíbrio do yoga da não meditação.⁵⁴

Este é o Mahamudra do fruto. Percebe-se que a verdadeira natureza da mente é o *dharmakaya*, a vacuidade; a radiância da mente é o *sambhogakaya*, a luminosidade; e a sua atividade de forma manifesta é o *nirmanakaya*, a compaixão desobstruída.

Os ensinamentos mais elevados do Mahamudra não eram ordinariamente dados até que o estudante tivesse recebido iniciação tântrica e também demonstrado um progresso considerável ao longo do caminho do Tantrayana. Gampopa abriu novos caminhos ao conceder ensinamentos de Mahamudra a

muitos — mas não a todos — dos seus discípulos sem primeiro lhes dar qualquer iniciação tântrica.

A base escritural de Gampopa para esta ação foi o *Uttaratantra-shastra* de Maitreya-Asanga, um texto fundamental na ponte entre os sutras e os tantras. Go Lotsawa disse que Gampopa era capaz de produzir uma compreensão do Mahamudra nestes discípulos mesmo sem iniciação. Embora Gampopa tenha sido criticado por muitos mestres por instruir desta forma, outros viram-no como um ato de compaixão ao tornar os ensinamentos de Mahamudra disponíveis para aqueles que não podiam receber ou manter os ensinamentos, métodos e compromissos do tantra superior.⁵⁵

Desde o tempo de Gampopa, muitos monges, iogues e estudantes leigos têm praticado o caminho do Mahamudra tal como sintetizado por Gampopa e, como resultado, alcançaram os píncaros da realização espiritual. A própria iluminação de Gampopa é evidente não só através das suas muitas obras escritas, que ilustram uma profundidade extraordinária de escolástica e compreensão, mas também através do vigor da sua prolífica linhagem espiritual, que ainda transporta a luz da sua sabedoria e compaixão para pessoas de todas as raças em todo o mundo.

Notas

1. A bandeira da vitória é um dos oito símbolos auspiciosos. Este nome especial para Milarepa, *Mila Dorje Gyaltsen* em tibetano, foi revelado ao seu guru, Marpa, na noite anterior à chegada de Milarepa. Milarepa diz em *A Vida de Milarepa*, p. 43:

Na noite anterior à minha chegada a Drowo Lung, Marpa viu o Grande Mestre Naropa num sonho. Este último abençoou-o. Deu-lhe um *vajra* (cetro) de cinco pontas, ligeiramente manchado, feito de lápis-lazúli. Ao mesmo tempo, deu-lhe um vaso de ouro cheio de néctar e disse-lhe: "Com a água deste vaso, lava a sujidade do *vajra*, e depois monta-o no topo da bandeira da vitória. Isto agrada aos Budas do passado e fará felizes todos os seres sencientes, cumprindo assim tanto o teu objetivo como o dos outros." Então Naropa desapareceu.

Seguindo as instruções do seu Mestre, Marpa lavou o *vajra* com água do vaso e montou-o no topo da bandeira da vitória. Então o brilho deste *vajra*

iluminou todo o universo. Imediatamente, as seis classes de seres, maravilhadas com a sua luz, foram libertadas do sofrimento e preenchidas com felicidade. Prostraram-se e prestaram reverência ao Venerável Marpa e à sua bandeira da vitória, que tinha sido consagrada pelos Budas do passado.

2. O abutre é frequentemente referido como "o alto voador", aquele que paira nas alturas, simbolizando a jornada persistente de Milarepa para os níveis mais elevados de realização.

3. Geshe Chennawa foi um discípulo direto de Dromtonpa. Esta advertência viria a desempenhar um papel importante na assimilação de Gampopa dos ensinamentos de Milarepa. Ver Jampa Thaye, *A Garland of Gold: The Early Kagyu Masters in India and Tibet*, pp. 53-55.

4. Há aqui vários níveis de significado. Um é o sentido transmitido na história, de que Milarepa estivera psiquicamente consciente de Gampopa ao longo da sua jornada e enviara várias manifestações de si próprio para ajudar Gampopa quando necessário. Existe também um significado interior. Na prática central de meditação tântrica do *guru yoga*, usa-se o meio hábil de ver o próprio guru como o Buda. Medita-se então até se perceber que a mente do guru e a própria mente são inseparáveis e, de facto, nunca estiveram separadas desde o tempo sem início. Desta forma, desperta-se para a própria mente búdica.

5. Em *As Cem Mil Canções de Milarepa*, a "bênção especial" de Mila foi urinar no pote!

6. O tantra divide-se em quatro classes: *Kriya*, *Carya*, *Yoga* e *Anuttara-yoga*. Os ensinamentos de Mahamudra e os *yogas* do estágio de conclusão que trabalham com os canais, ventos e gotas não são ensinados nos níveis inferiores do tantra, mas encontram-se apenas no nível quintessencial do Tantra *Anuttara-yoga* (Tantra do Yoga Supremo).

7. Diz-se que o treino de Atisha para os seus discípulos se fundava num caminho gradual para o aperfeiçoamento da *bodhichitta* e no aprofundamento progressivo da compreensão da visão Mahayana da vacuidade, tal como estabelecida por Nagarjuna e Chandrakirti. É frequentemente afirmado, tanto por mestres Nyingmapa como Sarmapa, que se deve estabelecer uma compreensão teórica e concetual

da vacuidade como base para guiar a mente para uma percepção direta da verdadeira natureza da mente. Interpreto o significado de Milarepa aqui como sendo que a ênfase no treino Kadampa de Atisha ao nível tântrico não ia além do estabelecimento de uma compreensão intelectual da prática.

8. Ver Khenpo Konchog Gyaltsen, *The Great Kagyu Masters*, pp. 190-191. Garma C. C. Chang também escreve no seu prefácio a *Teachings of Tibetan Yoga*, pp. 12-14:

...Uma teoria importante, subjacente à prática dos Yogas Tibetanos, chamada "A Identidade de Prana e Mente", deve também ser aqui mencionada. O Tantrismo vê o mundo como consistindo de elementos e relações contrastantes e antitéticos: númeno e fenómeno, potencialidade e manifestação, razão e afeto, Nirvana e Samsara... Prana e Mente. Cada uma das dualidades, embora aparentemente antitética, é, na realidade, uma unidade inseparável. Se alguém conseguir compreender completamente e dominar um membro da dualidade, compreende e domina automaticamente o outro.

Assim, aquele que realiza a essência da mente como sendo Sabedoria Transcendental realizará, ao mesmo tempo, a essência do *prana* como sendo vitalidade inesgotável e o ato do estado de Buda... Um dos aspetos mais importantes [desta doutrina é] "o carácter recíproco da mente e do prana". Isto significa que um certo tipo de mente, ou atividade mental, é invariavelmente acompanhado por um *prana* de carácter correspondente, seja ele transcendente ou mundano [*jnanaprana* ou *karmaprana*]... Baseando-se neste princípio, o Tantrismo Tibetano oferece dois Caminhos, ou tipos de Yoga, ambos conduzindo ao mesmo objetivo supramundano.

Um é chamado o Caminho da Libertação, ou "Yoga da Mente", e o outro o Caminho da Habilidade (método) ou "Yoga da Energia". Ao dirigir o *prana* através dos canais de sabedoria do corpo, através do yoga do calor interior e de outros yogas dos Seis Yogas de Naropa, pode-se invocar uma experiência direta da sabedoria transcendente relacionada.

9. Gyaltsen, *Kagyu Masters*, p. 190:

Não basta obter uma compreensão intelectual do tantra do yoga supremo; a tua mente deve absorver e unir-se ao seu significado real pretendido. Assim,

as instruções que recibes devem ter sido transmitidas através de uma sucessão ininterrupta de mestres que pode ser rastreada, através do teu atual mentor espiritual, até ao próprio Buda Vajradhara.

É absolutamente essencial que recibas as iniciações apropriadas, bem como as instruções verbais de um mestre *vajra* plenamente qualificado. No Vajrayana, o guru, como uma das três raízes do refúgio, é considerado a fonte de todas as bênçãos. Ao abrir-se completamente ao guru com devoção espontânea, o discípulo pode receber bênçãos incomensuráveis tanto do guru como dos mestres da linhagem.

10. A falha aqui é que se cai na visão extrema do niilismo, falha-se em reconhecer as aparências relativas de causa e efeito e cultiva-se uma mente que se agarra e que mantém a inexistência como um objeto.

11. Deve-se ver que a própria natureza das impurezas mentais e das emoções conflituosas não está separada da vacuidade, pelo que não há nada a purificar. Caso contrário, comete-se o erro de ver tanto os pensamentos como as emoções como reais e a vacuidade como algo separado, a ser aplicado como um antídoto.

12. Embora o Mahamudra seja frequentemente discutido em termos de Mahamudra da base, Mahamudra do caminho e Mahamudra do fruto, estas são conveniências em prol da clareza. Em essência, a base, o caminho e o fruto são um só. Para mais discussão sobre estes pontos, ver Takpo Tashi Namgyal, *Mahamudra: the Quintessence of Mind and Meditation*, pp. 293-299; e o Nono Karmapa Wangchug Dorje, *Mahamudra: Eliminating the Darkness of Ignorance*, traduzido e editado por Alexander Berzin, pp. 121-125.

13. O caminho do método lida principalmente com o ganho de controlo dos canais corporais ou *nadis*, ventos de energia ou *pranas* e gotas ou *bindus*. Os *pranas* são classificados em duas categorias gerais: *karmaprana*, ou as energias cármicas decorrentes da ignorância que nos fazem desejar o renascimento nos reinos samsáricos; e *jnanaprana*, ou *prana* de sabedoria, as energias purificadas da consciência iluminada. Cada uma destas duas categorias de *prana* subdivide-se em cinco subcategorias relacionadas com os cinco elementos. Ver Kelsang Gyatso, *Clear Light of Bliss*, p. 25.

14. Textos iogues tibetanos dizem que cada pessoa é criada a partir da união da gota vermelha (representando o sangue menstrual) da mãe e da gota branca (sémen) do pai. Uma vez concebidos e nascidos, a gota branca sobe para o cérebro e a gota vermelha desce para o centro do umbigo. Ver Kalsang Gyatso, *Clear Light of Bliss*.

15. Através do treino tanto no yoga do corpo ilusório como no yoga dos sonhos, pode-se efetivamente manifestar o corpo ilusório no corpo do sonho. Desta forma, compreende-se profundamente a natureza dos sonhos.

16. Isto refere-se à superioridade dos meios hábeis do Vajrayana sobre os ensinamentos dos sutras Hinayana e Mahayana.

17. As virtudes interiores são o domínio da meditação e a realização da vacuidade e da compaixão. As suas virtudes exteriores eram o seu *samaya* puro ao manter os votos dos três veículos e o seu conhecimento e domínio das várias tradições.

18. Uma das formas de cultivar a compaixão usada no Budismo Mahayana é refletir sobre a bondade e o autossacrifício dos pais, e da mãe em particular. Depois, contempla-se que, desde o tempo sem início até agora, todos os seres no universo foram, num momento ou noutro, a nossa mãe no ciclo de morte e renascimento. Considerando que todos os seres nos mostraram outrora tal bondade nutriente e que estão agora presos na rede do sofrimento samsárico, resolve-se retribuir a sua bondade alcançando o estado de Buda para si próprio e depois conduzindo todos os seres para fora da existência confusa.

19. Segundo Khenpo Karthar Rinpoche, isto simbolizava que Gampopa nunca mais sofreria impedimentos no seu estado de sono ou de sonho, e que seria capaz de transformar o seu estado de sono em luz clara luminosa, a mais alta realização do yoga dos sonhos. Ver também Namkhai Norbu, *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*.

20. Isto deve-se ao facto de o caminho do praticante ao nível Hinayana ser diferente do caminho do tântrico. O caminho Hinayana é conhecido como o caminho da renúncia, enquanto o caminho tântrico é o caminho da transformação. Um praticante Hinayana evitará, assim, o veneno, enquanto um tântrico o transformará em néctar nutritivo. Assim, seria confuso e prejudicial para um tântrico passar demasiado tempo em companhia próxima de quem está ao nível Hinayana.

21. Aproximadamente junho.

22. O ano do Coelho de Madeira, 1135 d.C.

23. O tempo e os locais dos anos de retiro solitário de Gampopa variam conforme os diferentes relatos. *A Garland of Gold* afirma que, após deixar Milarepa, Gampopa meditou durante três anos em Sewalung, em Nyel, ao fim dos quais realizou a verdadeira natureza da mente. Mudou-se depois para Ode Kungyal, onde viveu em retiro solitário por mais nove anos. No final deste tempo, lembrou-se das palavras de despedida do seu guru e começou a jornada em direção a Chuwar, onde conheceu Rechungpa e ouviu a triste notícia do falecimento de Milarepa.

24. Diz-se que Gampopa alcançou a iluminação completa nesta altura, mantendo os puros votos monásticos de celibato. É dito por alguns que, no Tantra do Yoga Supremo, para atingir o estágio final do estado de Buda, deve-se ou tomar uma consorte sexual iogue (*karmamudra*) ou esperar até ao momento da morte para completar a realização última do estado de Buda. No entanto, os lamas Kagyu afirmam que Gampopa alcançou o estado de Buda sem depender de uma consorte nem esperar pela morte.

Devemos também lembrar que a maioria dos relatos credita Shakyamuni Buda por ter alcançado a realização última durante a sua vida sem depender de uma consorte. Ainda assim, existem alguns estudiosos tântricos que afirmam que Shakyamuni tomou Sujata, a jovem pastora que lhe salvou a vida na floresta, como sua consorte antes da sua grande realização. Além disso, o *Guhyasamaja Tantra* afirma que, para alcançar a sua realização final, o Buda entrou no *samadhi* conhecido como "Glória Vajra que Participa de Todos os Desejos" e fez amor com as *dakinis* das quatro direções e do centro simultaneamente.

À medida que satisfazia os desejos de cada uma das *dakinis*, elas levaram-no à conclusão. É interessante notar que os relatos observam que a patrona de Gampopa não era apenas rica, mas também bela. Ela é descrita como uma "encarnação feminina", o que poderia ser uma forma velada de a descrever como uma *dakini*. Ainda assim, a história não é explícita, deixando estes pontos para especulação.

25. Khetsun Sangpo Rinpoche, em *Tantric Practice in Nyingma*, p. 187, comenta:

Existem dois modos de prática: o súbito e o gradual. O modo súbito é para alguém que, ao longo de muitas vidas, acumulou as ações e a predisposição adequadas, de modo que, quando recebe a iniciação e a identificação da realidade pelo lama, atinge a realização mais elevada. O modo gradual, por outro lado, não é o dos sistemas de sutra em que se alcança a iluminação apenas após incontáveis eras de prática, mas o de alguém no caminho do mantra que completa as qualidades auspiciosas, terminando os estágios (*bhumi*) e caminhos (*marga*) gradualmente, mesmo numa só vida. No entanto, quando identifica a realidade, é incapaz de progredir ao longo destes caminhos simultaneamente, mas tem de proceder por etapas. Assim, mesmo o caminho gradual não é necessariamente longo.

26. Embora tanto os leigos que assumiram os preceitos (*upasaka*) como os monges sejam proibidos de beber, o álcool desempenha um papel importante nos rituais tântricos. Diz-se que um dos últimos obstáculos à realização é a mente que se apega aos conceitos dualísticos de pureza e impureza. Consumir álcool e carne durante o banquete tântrico (*ganachakra*), com uma visão não dualista, é uma forma de romper com essa fixação.

Contudo, adverte-se também que não se deve beber mais do que o conteúdo de uma taça-crânio (*kapala*), e a maioria dos lamas e monges consumirá menos de uma gota de álcool durante os *ganachakras*, como um gesto simbólico. A menos que se possua a capacidade de transformar verdadeiramente o álcool numa ferramenta, o aspirante a tântrico pode acabar nos reinos do inferno. Ver Tulku Thondup, *Enlightened Living*, pp. 132-138, para um excelente ensaio de Jigme Lingpa sobre este ponto. O meu próprio guru raiz, Khenpo Karthar Rinpoche, comentou: "Quando conseguires demonstrar *siddhis* mágicos como os três Khampas, então podes beber tudo o que quiseses! Até lá, tem cuidado!"

27. Ver nota 26.

28. Milarepa demonstrou este *siddhi* a Rechungpa ao entrar num corno de iaque para se proteger da chuva. O corno do iaque não cresceu, nem Milarepa encolheu. Isto serviu para refrear a arrogância de Rechungpa para com o seu mestre.

29. Como expliquei na minha introdução a *Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation*, de Takpo Tashi Namgyal, p. xxxvii: A história do *mahamudra* destaca o desenvolvimento do Budismo Tibetano desde os seus primórdios (o Budismo foi introduzido no Tibete durante o século VII d.C.). O Budismo Tibetano sintetizou muitas tradições budistas autênticas, mantendo um dinamismo e uma distinção muito próprios. O *Mahamudra* — tal como o *Mahasampanna [Dzogchen]* da Nyingmapa — representa um caminho especial que encarna uma visão da realidade última e um processo de autorrealização instantâneo...

Os primeiros mestres budistas indianos, a partir do século II d.C., preservaram o que era então designado como a "quintessência da realidade". Gradualmente, esta foi identificada com o termo "*mahamudra*". Entre os mestres iluminados do período inicial estavam Saraha, Nagarjuna, Savari e Maitripa. Alguns grandes mestres do período posterior incluíram Tilopa e Naropa e os seus discípulos tibetanos Marpa, Milarepa e Gampopa. As suas canções de iluminação contêm muito da sabedoria do *mahamudra*. A doutrina sobre a quintessência da realidade permaneceu um segredo estreitamente guardado... Durante os séculos XI e XII, a doutrina do *mahamudra* atingiu uma posição distinta dentro da ordem Kagyupa no Tibete. Segundo o autor deste tratado [Takpo Tashi Namgyal], foi o incomparável Gampopa quem transformou o ensinamento do *mahamudra* num sistema especial de metafísica e meditação, dotando-o de uma base sólida e de uma identidade institucional.

30. Estes incluem: *Não-diferenciação da Mente e da Energia Mental (Lung Sem Yermay)* de Karmapa; *Caminho Supremo (Lamchok Tharthuk)* de Zhang; *O Caminho Oculto da Transmutação (Seph Seblam)* de Bahrampa; *O Mantra Secreto (Sang Ngak)* de Phagdrü; *Os Trinta e Nove Princípios da Libertação (Namthar Sogu)* de Taklungpa; *O Único Ponto Vital dos Três Votos (Domsum Naychik)* de Drikungpa; *Surgimento Interdependente e Harmonização (Tendredang Ronyom)* de Tsangpa Gyeray; e *Renovação e Renúncia (Mogudang Zhenlog)* de Logopa.

31. Deve notar-se que Rinchen Zangpo (958–1055), o preeminente tradutor e figura central no renascimento budista, reencarnou pouco depois da sua morte, e a sua encarnação foi a primeira a ser reconhecida como tal no Tibete. A sua décima nona

encarnação, Lochen Tulku, está viva hoje. No entanto, o primeiro Karmapa foi o primeiro a estabelecer a sucessão de liderança de uma ordem por reencarnação. Cada sucessiva encarnação do Karmapa foi instalada no Mosteiro de Tsurphu como líder da ordem Karma Kagyu.

32. O Terceiro Jamgon Kongtrul faleceu em 1992 num trágico acidente de automóvel na Índia.

33. A vinda de Kyobpa Jigten Sumgon Ratnashri foi profetizada pelo Buda em mais de vinte sutras e tantras. Durante a sua vida, reuniu cerca de 180.000 discípulos, que mais tarde estabeleceram 3.500 mosteiros na Índia, China e Tibete. No século XIX, o renomado mestre Rime, Jamgon Kongtrul, disse no seu texto, *O Tesouro do Conhecimento*: "As montanhas estão cheias de praticantes Drikungpa, e todas as planícies estão cheias de patronos Drikungpa."

34. Sobre o *Gongchik*, o mestre Drikung, Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche, escreve: "Uma das obras mais famosas [de Jigten Sumgon], o *Gong Chik*, contém todos os aspetos essenciais da disciplina Vinaya, Bodhichitta e tantra. Este texto possui muitos comentários, tanto detalhados como concisos, por mestres como Sherab Jungne, que foi discípulo do próprio Senhor Jigten Sumgon, o Oitavo Karmapa (Mikyo Dorje), o Quarto Shamarpa e o Drikung Dharmakirti."

35. O nome Taklung significa "A Terra do Tigre".

36. O principal mestre da linhagem Shangpa Kagyu em tempos recentes foi o grande Kalu Rinpoche (1905–1989). Reconhecido como a encarnação de atividade de Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, o grande mestre Rime do século XIX (ver nota seguinte), Kalu Rinpoche tornou-se o mestre sénior de meditação da Karma Kagyu, além de ser o principal detentor da linhagem da Shangpa Kagyu. Visitou o Ocidente pela primeira vez em 1972 e, posteriormente, fundou muitos centros de meditação e retiro na Europa e na América do Norte, onde os seus alunos completaram o tradicional retiro de três anos, treinando tanto nas transmissões Shangpa como Karma Kagyu.

37. Ao longo da sua vida, Kalu Rinpoche continuou o trabalho iniciado na sua vida anterior (como Jamgon Kongtrul Lodro Thaye),

encorajando a disseminação não sectária das práticas e ensinamentos de todas as linhagens do Budismo Tibetano.

38. Aqui, o **autoengano** refere-se à percepção iludida de que existe um "eu" separado e inerentemente existente. Se existe um "eu", deve logicamente haver um "outro". Através das nossas tentativas de enaltecer e proteger este falso eu, cometemos todo o tipo de atos prejudiciais com o nosso corpo, fala e mente. O carma negativo assim produzido prende-nos à roda do *samsara*, a existência confusa, e cria todas as variedades infinitas de sofrimento. Este autoengano é o próprio fundamento do pensamento dualista. O antídoto é o cultivo da sabedoria e da compaixão. A sabedoria cura esta ilusão ao nível absoluto: ao meditar sobre *shunyata*, ou vacuidade, podemos obter uma percepção direta e uma experiência da vacuidade do eu (e do outro) que corta e nos liberta dos nossos hábitos enraizados de pensamento dualista. Assim, percebemos o nosso interser com toda a vida.

39. Passado, presente e futuro.

40. Também conhecidos como os "**doze nidanas**" e por vezes traduzidos como a lei da **originação dependente**. Uma doutrina fundamental do Budismo, o surgimento interdependente (*pratitya-samutpada*) descreve todas as várias aparências na existência. Em vez de ver as coisas como tendo uma existência não relacionada, separada, independente e inerente, todos os fenómenos são vistos como uma rede inter-relacionada de causas e resultados fenoménicos. Ver Glossário: *doze elos da originação interdependente*. Para uma descrição e análise detalhadas dos doze elos do surgimento interdependente, ver *Jewel Ornament of Liberation* de Gampopa, traduzido por H.V. Guenther, pp. 191-195; ver também *The Dharma* de Kalu Rinpoche, pp. 15-23.

41. Estes termos são traduzidos noutras partes deste livro como o "estágio de geração" e o "estágio de conclusão". Ver o glossário para detalhes.

42. Sobre os *Seis Yogas de Naropa*, ver Garma C. C. Chang, *Teachings of Tibetan Yoga* (reimpresso como *The Six Yogas of Naropa*, Snow Lion Publications). Para os *Seis Yogas de Niguma*, ver o Segundo Dalai Lama e Glenn H. Mullin, *Selected Works of The Dalai Lama II: Tantric Yogas of Sister Niguma*.

43. Ver a interação de Milarepa com Geshe Tsakpuhwa, em Lobsang P. Lhalungpa, trad., *The Life of Milarepa*, cap. 9.
44. Para uma explicação detalhada dos nove estágios, ver Lati Rinbochay et al., *Meditative States in Tibetan Buddhism*, pp. 52-91.
45. Ver Takpo Tashi Namgyal, *Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation*, trad. Lobsang P. Lhalungpa, pp. 175-209.
46. Existem vários níveis de compreensão em relação à "vacuidade" que foram elucidados dentro do Budismo. Em vez de os ver como conflituosos, os estudiosos e mestres de meditação do Budismo Tibetano apresentam-nos como níveis progressivos de compreensão, preparando-nos para a percepção direta última da vacuidade, o estado de Buda. Para uma explicação completa, ver Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, *Progressive Stages of Meditation on Emptiness*.
47. Ver Jeffrey Hopkins, *Compassion in Tibetan Buddhism*, p. 36.
48. Ver Takpo Tashi Namgyal, *Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation*, p. 319.
49. Na prática tântrica, visualizar-se como uma divindade iluminada ou Buda é essencial. Na física quântica, na psicologia moderna, bem como em práticas xamânicas por todo o mundo, reconhece-se que a intenção molda a realidade e que "conforme uma pessoa pensa, assim ela se torna". O tantra baseia-se neste princípio e exige que se desenvolva o "orgulho vajra", uma confiança indestrutível em nós próprios como a divindade durante a visualização. Esta é a chave para despertar o nosso potencial búdico, que se diz estar latente em cada ser senciente, da mesma forma que um carvalho está latente dentro de uma semente.
50. Níveis mais elevados de tantra enfatizam a transformação das paixões em energia espiritual, a transformação da dualidade das aparências comuns em forma sagrada e a manutenção de uma visão não dualista. Com a ênfase colocada na visão absoluta não dualista da realidade, era comum que tântricos menos evoluídos desprezassem os ensinamentos budistas moralistas do nível relativo e ostentassem a sua "perspetiva transcendente" desafiando a moralidade convencional.

Embora tenha havido alguns "místicos loucos" que foram realmente capazes de transformar as energias neste nível e usar comportamentos não convencionais para beneficiar os seres, na maioria das vezes tratava-se apenas de uma racionalização para praticantes não evoluídos se entregarem ao libertinismo. Para minimizar este tipo de mal-entendido, o tantra tem sido tradicionalmente praticado em segredo.

51. De acordo com o Lama Kagyupa, Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche (numa conversa com este autor), Atisha revelou os ensinamentos básicos do tantra aos seus discípulos. No entanto, a fim de enfatizar os fundamentos Hinayana e Mahayana das práticas tântricas, bem como para garantir que os estudantes que progrediam para o tantra superior tivessem a visão e motivação corretas, Atisha apenas revelou os rudimentos da prática tântrica, tais como a visualização da divindade e a repetição de mantras. Ele não ensinou o "caminho do método" do Tantra do Yoga Supremo, que enfatiza o "*tsa lung*" ou práticas de energia interna, tais como as práticas de yoga sexual, o yoga do calor interior e outras práticas dos Seis Yogas de Naropa.

52. Keith Dowman, *Masters of Mahamudra*, pp. 5-6.

53. Ver Namgyal, *Mahamudra*, p. 271.

54. Ver Namgyal, *Mahamudra*, pp. 358-359.

55. O tantra exige que muitos votos estritos ou compromissos de preceitos (*samaya*) sejam rigorosamente mantidos pelo praticante. Diz-se que graves consequências cármicas ocorrem para aqueles que carecem de vontade para manter estes votos. Por conseguinte, muitos praticantes budistas não estavam dispostos a procurar a iniciação no tantra. Sobre a defesa de Gampopa por Go Lotsawa, ver Jampa Thaye, *A Garland of Gold*, p. 18.

Glossário

Achala — *Miyowa* em tibetano, o removedor de todos os obstáculos, uma das divindades iluminadas.

acharya — Mestre ou professor. Geralmente significa realização tanto no estudo como na prática. Ver também *vajracharya*.

amrita — Néctar, elixir da imortalidade. Licor abençoado usado sacramentalmente durante rituais tântricos. O *amrita* simboliza o veneno transformado em sabedoria. Também ajuda a romper com as noções dualistas de puro e impuro.

arhat — Aquele que superou o inimigo, destruidor do inimigo. Aquele que superou os obscurecimentos dos quatro maras e atingiu o estágio final do caminho Hinayana.

arura — *Arura* é um nome frequentemente usado para a erva medicinal mirobbalan, que é retratada na mão direita do Buda da Medicina.

avadhuti — O canal de energia central do corpo ilusório ou corpo vajra. O canal central começa na ponta do pênis nos homens e na ponta do clítoris nas mulheres. Sobe em linha reta até ao topo da cabeça e depois curva-se para a frente e para baixo, terminando no ponto entre as sobrancelhas. É de cor azul e reto como uma seta. Por dentro, tem uma cor vermelha oleosa. É límpido e transparente, e é macio e flexível como uma pétala de flor. É o tronco do corpo energético e liga os *chakras* entre si.

Avalokiteshvara — O bodhisattva da compaixão, *Chenrezig* em tibetano. Avalokiteshvara é considerado uma pessoa histórica, um dos principais discípulos de Buda Shakyamuni. Os Dalai Lamas do Tibete são considerados emanções *nirmanakaya* de Avalokiteshvara, tal como o são os Gyalwa Karmapas da linhagem Karma Kagyu.

bardo — O estado intermédio. Embora *bardo* se refira vulgarmente ao estado entre a morte e o renascimento, existem na verdade seis *bardos*: (1) o *bardo* do morrer; (2) o *bardo* da *dharmata* (a luminosidade que se segue imediatamente à morte); (3) o *bardo* do devir (onde se é atraído para o renascimento); (4) o *bardo* do nascimento e morte (a vida num dos seis reinos); (5) o *bardo* do sonhar (o estado entre o adormecer e o acordar); (6) o *bardo* da meditação (*samadhi*).

Beghar — Um espírito muito poderoso que foi submetido por Padmasambhava e transformado no guardião do Mosteiro de Samye. Diz-se que Beghar é o rei do mundo espiritual. Alguns consideram-no uma emanção de Amitabha. Beghar testa a determinação e a pureza dos estudantes do Dharma. Se o estudante estiver fortemente estabelecido na sua prática, Beghar pode ajudá-lo.

Bhagavan — Abençoado. Um epíteto que geralmente se refere ao Buda. Também é usado quando nos referimos ao nosso guru (que vemos como o Buda), ou quando nos referimos a um *yidam* masculino pacífico.

bhikshu — Um monge plenamente ordenado, aquele que jurou observar os 253 preceitos monásticos do Vinaya. Hoje em dia, existe normalmente um período de espera entre a recepção da ordenação de noviço e a ordenação monástica plena; mas, de acordo com todos os relatos, Gampopa recebeu ambas as ordenações, de noviço e de *bhikshu*, simultaneamente.

bindu — Gota, ponto, sémen, essência. Os *bindu* ou gotas têm aproximadamente o tamanho de sementes de sésamo e são mais substantivos do que o *prana*. Embora substanciais, são límpidos como um cristal ou diamante e magnificamente brilhantes. Existem dois tipos básicos de gotas: as gotas brancas e as gotas vermelhas. As gotas brancas são a essência pura do fluido seminal masculino (espermatozoide). As gotas vermelhas estão relacionadas com a essência pura do sangue menstrual feminino (óvulo). Existem aspetos tanto grosseiros como subtis nas gotas. A forma grosseira ou substantiva das gotas vermelhas e brancas flui através dos *nadis* ou canais. As gotas subtis existem no centro do *chakra* do coração, que é penetrado pelo canal central.

A sede da gota branca é no *chakra* da coroa, no topo da cabeça, e é daqui que o sémen se origina. A sede da gota vermelha é no *chakra* do umbigo, e é daqui que o sangue se origina. A gota vermelha é também a fonte do calor corporal e é a base para o desenvolvimento do calor interior de *tummo*. A energia das gotas tem tanto um valor temporário como um valor último. O seu valor temporário é produzir o estado de grande êxtase para praticantes do Tantra do Yoga Supremo. Dentro dessa experiência do estado de êxtase, usa-se a mente de grande êxtase para meditar sobre a vacuidade. Este é o valor último, a realização do *yidam* Chakrasamvara (ou Hevajra, Kalachakra, Guhyasamaja), cuja natureza essencial é o meio hábil inseparável da vacuidade.

Em alguns contextos, *bindu* refere-se especificamente às essências sexuais, i.e., o sémen e o sangue. A conservação destas substâncias é considerada vital para o Tantra do Yoga Supremo.

bodhichitta — *Bodhi* significa despertar, enquanto *chitta* significa mente. Assim, *bodhichitta* significa "a mente do despertar". Existem dois tipos de *bodhichitta*: *bodhichitta* absoluta ou última e *bodhichitta* relativa. Segundo Gampopa, a *bodhichitta* absoluta é a realização não dual da

vacuidade inseparável da compaixão, que é radiante, inabalável e está além dos conceitos. A *bodhichitta* relativa é a mente compassiva do bodhisattva, que aspira e trabalha para libertar todos os seres sencientes do *samsara* através da prática das seis *paramitas*.

bodhisattva — Herói do despertar. Aquele que está a seguir o caminho Mahayana das seis *paramitas* e a cultivar a *bodhichitta*, tanto relativa como absoluta. Assume-se formalmente o voto de bodhisattva perante o mestre espiritual e, daí em diante, renova-se o voto diariamente com a aspiração de atingir a iluminação não apenas para si próprio, mas em benefício de todos os seres sencientes, e de continuar a renascer dentro do *samsara* até que todos os seres tenham atingido a iluminação.

caminho do bodhisattva — Ver *estágios de bodhisattva*.

postura de bodhisattva — A posição de meditação em que as pernas estão cruzadas de forma frouxa, com a perna esquerda recolhida junto ao corpo (simbolizando o controlo da energia sexual) e a perna direita ligeiramente estendida para a frente (simbolizando a prontidão para agir em benefício dos seres sencientes).

estágios de bodhisattva — Existem dez estágios de *bodhisattva* ou *bhumis*: (1) O Alegre; (2) O Imaculado; (3) O Radiante; (4) O Brilhante; (5) O Difícil de Conquistar; (6) O Realizado; (7) O que Vai Longe; (8) O Inabalável; (9) A Boa Inteligência; (10) A Nuvem do Dharma. Em cada estágio, purificam-se mais impurezas e obscurecimentos, e manifestam-se mais qualidades iluminadas. Os primeiros seis estágios correspondem à realização das seis *paramitas*, e os últimos quatro ao refinamento da perfeição da sabedoria (*prajna paramita*). Os dez estágios são progressivos, mas nem sempre ocorrem de forma linear. Além do décimo estágio, encontra-se o despertar completo, o estado de Buda.

campo de buda — O reino ou morada de um Buda.

natureza de buda — O potencial para a iluminação que é inerente a todos os seres sencientes; a verdadeira natureza da mente.

estado de buda — A iluminação completa e perfeita.

bhumi — Solo, estágio, nível. Os níveis ou estágios de realização no caminho do *bodhisattva*. Ver *estágios de bodhisattva*.

Catuhpitha — Quatro Assentos. Um tantra-mãe da classe do Tantra do Yoga Supremo, associado à família *vajra*.

canal central — Ver *avadhuti*.

chakra — Círculo, roda. Os centros energéticos no núcleo do corpo ligados entre si pelo canal central. Os sete *chakras* são: (1) *chakra* base; (2) *chakra* do umbigo; (3) *chakra* do plexo solar; (4) *chakra* do coração; (5) *chakra* da garganta; (6) *chakra* do terceiro olho; e (7) *chakra* da coroa.

Chakrasamvara — Um Heruka semirraivoso (extático) da família *padma* ou lótus, pertencente à classe dos tantras-mãe. De cor azul, é geralmente representado em união com a sua consorte feminina, Vajrayogini, que é vermelha. É a divindade principal da linhagem Kagyu e é também muito importante para os Gelugpas.

chang — Cerveja de cevada tibetana.

Chod — Literalmente, cortar. No contexto iogue, significa cortar a base do apego à ilusão de um "eu" separado e inerentemente existente através da oferta ritual do próprio corpo a todos os seres; e cortar os quatro *maras* em particular. A prática de *Chod* baseia-se nas revelações dos *Sutras Prajnaparamita*. Foi introduzida no Tibete pelo guru indiano Phadampa Sangye e desenvolvida pela sua principal discípula tibetana, a grande ioguini tibetana Machig Labdron. Machig Labdron tornou-se tão famosa que estudantes e mestres viajavam da Índia para o Tibete para receber os seus ensinamentos de *Chod*. Devido ao carácter xamanístico da prática de *Chod*, alguns especularam que esta teria sido adotada do Bon, a religião pré-budista do Tibete. No entanto, segundo Lopon Tenzin Namdak, o atual chefe da tradição Bonpo, estes também aprenderam *Chod* com Phadampa Sangye, tornando-o parte da sua tradição ao mesmo tempo que os budistas.

luz clara — A experiência da natureza verdadeira, não fabricada e espontânea da mente, presente em todo o *samsara* e *nirvana*. Existem dois aspetos da luz clara: a luz clara vazia, que é como um céu aberto e límpido; e a luz clara manifesta, que aparece como as cinco luzes, imagens e afins.

estágio de conclusão — Um dos dois estágios principais da prática tântrica. No estágio de conclusão do Mahamudra, dissolve-se a visualização da divindade e da mandala estabelecida no estágio de geração e faz-se meditação sem forma sobre a natureza não dual da mente. O "estágio de conclusão com sinais" refere-se aos níveis mais elevados da prática tântrica, onde a ênfase é colocada no trabalho com o *prana*, *nadis* e *bindu*. O objetivo é transformar os próprios *karmapranas* em *jnanapranas*, transformando o corpo, fala e mente comuns no corpo, fala e mente de um Buda. Esta fase da

prática é também chamada de *tsa-lung*, que significa prática de *nadi-prana* ou canal-vento; é o foco central de todos os Seis Yogas de Naropa. A prática de *tsa-lung* requer o domínio prévio do estágio de geração para obter sucesso. O "estágio de conclusão sem sinais" refere-se à prática do Mahamudra da Essência, que é a visão essencial do Mahamudra, introduzida diretamente ao estudante sem dependência de raciocínio intelectual ou filosófico.

coemergência, sabedoria coemergente — Ver *sahaja*.

daka — Aquele que caminha no céu, herói, guerreiro. Um *vidam* masculino semirraivoso. Uma das três raízes do refúgio tântrico, os *dakas* são seres que estão relacionados com a atividade iluminada e os meios hábeis. Podem também ser mensageiros ou protetores, dependendo do contexto. Existem tanto *dakas* mundanos como iluminados.

dakini — Aquela que caminha no céu. Um *vidam* feminino. Embora sejam geralmente representadas como raivosas ou semirraivosas, também podem ser pacíficas, como no caso de Yeshe Tsogyal, a consorte de Padmasambhava. Simbolizam a sabedoria e a vacuidade, o espaço básico e fértil de sabedoria de onde surgem tanto o *samsara* como o *nirvana*. Podem ser brincalhonas e matreiras, até perigosas, contudo a sua essência é compassiva. Existem tanto *dakinis* mundanas como iluminadas.

Dakpo Lhaje — O Médico de Dakpo. Dakpo refere-se à região onde Gampopa estabeleceu o seu mosteiro, no Monte Gampo Dar, na fase final da sua vida (daí o nome Gampopa, o homem de Gampo). Gampopa é frequentemente referido como Dakpo Lhaje, Dakpopa ou Dakpo Rinpoche. A sua linhagem é também conhecida como Dakpo Kagyu.

damaru — Um tambor de mão com duas faces usado no ritual Vajrayana.

Reino do Desejo — Um dos três reinos da existência dentro do *samsara*, composto por deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos e seres do inferno. Chama-se Reino do Desejo porque os seres renascem e experimentam sofrimento dentro deste reino devido ao apego grosseiro e ao desejo. Ver também *Reino da Forma* e *Reino Sem Forma*.

Dharma — Verdade, lei, caminho. Os ensinamentos dos Budas. Noutros contextos, "dharma" refere-se a fenómenos ou objetos mentais e físicos.

dharmadhatu — O reino não nascido de espaço abrangente no qual todas as coisas surgem, existem e cessam.

dharmakaya — Ver *quatro corpos de um buda*.

dharmata — Talidade. A natureza pura da realidade, dos fenômenos e da mente tal como são, sem elaboração.

doha — Verso espontâneo cantado por praticantes Vajrayana como expressão da sua realização e instrução. Milarepa é famoso pelas suas composições de *doha*, contudo muitos outros mestres indianos e tibetanos também compuseram *dohas* brilhantes e inspiradores.

oito dharmas mundanos — Os oito dharmas mundanos são: ganho e perda, prazer e dor, fama e infâmia, elogio e desprezo.

Dombhi — Dombhi foi um dos oitenta e quatro *mahasiddhas* da linhagem Mahamudra indiana. Rei de Magadha, Dombhi foi iniciado na mandala de Hevajra pelo *mahasiddha* Virupa. Embora fosse um governante iluminado que trouxe a paz à sua nação, Dombhi foi forçado a abdicar por escolher uma mulher de casta inferior como sua consorte tântrica. Após a sua partida, o país caiu numa má governação e ansiou pelo regresso do seu antigo governante. Convocado a regressar do seu retiro na selva, Dombhi emergiu da selva montado numa tigresa grávida, agitando uma cobra venenosa como chicote, para demonstrar as suas realizações.

iniciação / empoderamento — Os três pré-requisitos para a prática tântrica são: o empoderamento ou iniciação no tantra particular; a bênção da transmissão oral, na forma de uma leitura ritual da *sadhana* tântrica a ser praticada; e as instruções orais essenciais sobre como realizar corretamente a prática. Durante um empoderamento, o mestre Vajra entra nos vários *samadhis* exigidos na prática, através dos quais transmite energética e simbolicamente a experiência — o fruto da prática — ao iniciado. O iniciado é geralmente incapaz de sustentar o auge desta experiência, mas esta bênção de transmissão planta uma semente, ou quadro de referência experiencial, a ser aprofundado através da prática contínua, até que a experiência seja finalmente estabilizada e amadureça numa realização perfeita e completa.

vacuidade — O ensinamento de que o eu e todos os fenômenos são vazios de, ou carecem de, existência inerente e independente.

cinco elementos — Fogo, terra, ar, água e espaço.

cinco preceitos leigos — Votos, assumidos por leigos, de se absterem de: (1) matar, (2) roubar, (3) mentir, (4) má conduta sexual e (5) álcool e drogas inebriantes.

alimento de samadhi — Um nível de meditação em que se está tão absorvido na concentração meditativa que não se necessita de alimento.

Reino da Forma — Um reino de deuses onde os seres estão livres dos desejos do Reino do Desejo, mas ainda têm apego a formas e sensações mais subtis. Não existe paladar nem olfato no Reino da Forma. Os seres que aqui renascem cultivaram várias absorções meditativas; são enormes e vivem vidas extremamente longas.

Reino Sem Forma — Os reinos divinos mais elevados, onde os seres cortaram o apego tanto aos objetos do Reino do Desejo como do Reino da Forma, mas ainda estão fixados no êxtase da meditação. Não possuem corpos, uma vez que transcenderam a forma.

quatro corpos de um Buda — Os quatro corpos ou quatro *kayas* do Buda são: (1) o *dharmakaya* ou corpo da verdade última, correspondendo ao aspeto da mente do Buda; (2) o *sambhogakaya* ou corpo de gozo completo, correspondendo ao aspeto da fala e do *prana* do Buda; (3) o *nirmanakaya*, o corpo de emanção, correspondendo ao corpo humano físico do Buda; e (4) o *svabhavikakaya*, o corpo essencial ou da natureza, representando a inseparabilidade dos três primeiros Corpos. Por vezes, mencionam-se apenas dois *kayas*: o *dharmakaya* e o *rupakaya* ou corpo da forma. Neste caso, o *rupakaya* engloba tanto o *sambhogakaya* como o *nirmanakaya*. Estes são por vezes referidos no contexto dos "dois benefícios": realiza-se o corpo da verdade não dual última do *dharmakaya* para benefício próprio; e realizam-se as manifestações relativas do *rupakaya* para beneficiar todos os seres sencientes.

quatro generosidades — As quatro generosidades são: dar bens materiais, como comida e esmolas; dar amor-bondade; dar refúgio contra o medo; e partilhar os ensinamentos do Dharma.

quatro incomensuráveis — Os quatro incomensuráveis são: amor-bondade, o desejo de ver todos os seres felizes; compaixão, o desejo de ver todos os seres livres do sofrimento; alegria pela alegria dos outros; equanimidade, cuidar igualmente de todos os seres sem parcialidade.

quatro iniciações — As quatro iniciações são os quatro empoderamentos principais dados dentro de uma iniciação tântrica: (1) a iniciação do vaso, abençoando o corpo para se tornar o corpo do Buda e plantando a semente para realizar o *nirmanakaya*; (2) a iniciação secreta, abençoando a fala para se tornar a fala do Buda e plantando a semente para

atingir o *sambhogakaya*; (3) a iniciação da sabedoria, abençoando a mente para se tornar a mente do Buda e plantando a semente para realizar o *dharmakaya*; (4) a iniciação da palavra preciosa, abençoando o corpo, fala e mente para se tornarem inseparáveis do estado de Vajradhara e plantando a semente para realizar o *svabhavikakaya*, a realização última da talidade.

quatro maras — Quatro dos principais obstáculos à prática espiritual e à iluminação. Estes são: (1) *skandha-mara*, perceber falsamente os cinco *skandhas* como um eu inerentemente existente; (2) *klesha-mara*, ser dominado pela confusão mental das emoções conflituosas; (3) *mrtyu-mara*, a morte, que causa uma interrupção na prática espiritual, a menos que o praticante seja capaz de usar a experiência do morrer para atingir a iluminação; (4) *devaputra-mara*, o "mara do filho dos deuses", onde a vida se torna tão agradável que a pessoa se distrai da prática espiritual.

quatro poderes — Os quatro passos usados para purificar e eliminar o carma negativo: (1) o poder da confissão, onde se admitem as ações negativas de corpo, fala e mente cometidas nesta vida e em todas as vidas anteriores; (2) o poder do arrependimento, onde se compreende o sofrimento e o carma negativo que se criou e se lamenta sinceramente ter cometido a ação; (3) o poder da resolução, resolvendo firmemente nunca mais repetir a ação, mesmo a custo da própria vida; (4) o poder da confiança, rezando aos budas e bodhisattvas por ajuda e apoio no esforço de abandonar todo o carma negativo.

quatro transmissões — Tilopa, o pai da linhagem Kagyu, recebeu quatro conjuntos de prática iogue de vários gurus, que por sua vez transmitiu ao seu discípulo, Naropa. Diz-se frequentemente que estas quatro transmissões são: o yoga do corpo ilusório, o yoga do sonho, o yoga da luz clara ou luminosidade e o yoga de *tummo* ou *candali*. Estas tornaram-se a fonte principal dos Seis Yogas de Naropa. Para um relato diferente das quatro transmissões, ver Nalanda e Chogyam Trungpa, *The Life of Marpa the Translator*, pp. xxxii-xxxiii.

Gampo Dar — O Monte Gampo Dar é o local onde Gampopa estabeleceu o seu mosteiro e é a fonte do seu nome, Gampopa, "o homem de Gampo". *Gampo* significa calmo, sóbrio, profundo. Khenpo Karthar Rinpoche diz: "De todos os lugares no Tibete, Gampo Dar tem a paisagem mais deslumbrante."

ganachakra — Uma reunião de praticantes tântricos para um banquete ritual sagrado, chamado "*tsog kyi khor lo*" ou "*tsog*" em tibetano.

Ge Lugha — Um gigante histórico e guerreiro hercúleo.

estágio de geração — O primeiro dos dois estágios principais da prática tântrica, no qual as percepções relativas da realidade são purificadas através de *mudra*, mantra e visualização da divindade. Isto serve para eliminar as tendências habituais negativas da mente e prepara o praticante para o estágio de conclusão. Ver também *estágio de conclusão*.

Guhyasamaja — O tantra-pai mais importante do Tantra do Yoga Supremo. Guhyasamaja pertence à família *vajra* das cinco famílias de buda e representa o poder da raiva transformado em sabedoria semelhante a um espelho. De cor azul, é geralmente representado com seis braços e quatro faces. Guhyasamaja foi uma das práticas especiais de Marpa.

guru — Ver *lama*.

guru yoga — A prática tântrica diária mais importante, na qual se visualiza o mestre espiritual no centro da mandala, se lhe suplica, se recebem empoderamentos, bênçãos e *siddhis* dele e, ultimamente, se funde a própria mente inseparavelmente com a dele. Deve-se ver o guru como nada menos que um Buda plenamente realizado para experimentar todo o poder e bênçãos do *guru yoga*. Diferentes linhagens têm diferentes visualizações do guru. Na linhagem Kagyu, visualiza-se o guru quer na forma de Vajradhara, quer na forma dos fundadores do ramo particular da linhagem Kagyu. Na Karma Kagyu, o guru é geralmente visualizado na forma do Karmapa. Existem também *guru yogas* especiais dos pais fundadores Kagyu: Marpa, Milarepa e Gampopa. Nas linhagens Nyingma, geralmente visualiza-se o guru na forma de Padmasambhava.

vento de energia do coração — Um dos cinco principais ventos de energia ou *pranas*. Também chamado de "vento que sustenta a vida", está sediado no coração e na coluna, e é a mãe de todos os outros ventos no corpo.

Heruka — Um *yidam* masculino raivoso, simbolizando os princípios masculinos de meios hábeis e energia. O nome tibetano, "*trag thung*", significa aquele que bebe o sangue do apego ao eu. Chakrasamvara, Hevajra e Hayagriva são alguns exemplos de Herukas. *Heruka* também se refere às divindades raivosas e semirraivosas que aparecem no *bardo* da *dharmata* após a morte.

Hevajra — Um Heruka masculino semirraivoso (extático ou extasiado). Um dos principais *yidams* tanto da linhagem Kagyupa como da Sakyapa. Hevajra foi o principal *yidam* de Marpa, o Tradutor. Hevajra é de cor azul e

aparece em formas de quatro, seis e doze braços, em união extática com a sua consorte feminina, Nairatmya. O *Hevajra Tantra* é um dos principais ciclos do tantra budista.

Tantra do Yoga Supremo — O mais elevado das quatro classes de tantra, de acordo com as escolas da Nova Tradução.

Hinayana — Os ensinamentos Hinayana são os sutras ensinados por Siddhartha Gautama, o Buda histórico, aos monges e leigos que o seguiam. Uma coleção destas escrituras foi mais tarde registada por escrito como o Cânone Pali. A tradição Hinayana inclui muitos dos ensinamentos básicos do Buda, como o Vinaya ou regras de disciplina moral para monges e leigos, as Quatro Nobres Verdades sobre a origem e cessação do sofrimento, o Nobre Caminho Óctuplo sobre o modo de vida correto e o *Dhammapada*. Embora as virtudes do amor-bondade e da compaixão sejam ensinadas dentro do Hinayana, a meditação, a atenção plena, o desapego e a disciplina moral estrita são enfatizados como chaves para o desenvolvimento da sabedoria penetrante, que conduziria ao *nirvana* ou libertação do sofrimento. O Hinayana é frequentemente referido como "o caminho da renúncia", e aqueles que realizam este caminho atingem o nível de *Arhat* por meio do caminho do Ouvinte (*Shravaka*) ou do de um Realizador Solitário (*Pratyekabuddha*).

corpo ilusório — Num ser comum, refere-se ao corpo subtil composto por *nadis*, *prana* e *bindu*. Num iogue realizado que refinou os *nadis*, *prana* e *bindu*, o corpo ilusório torna-se a base para o *rupakaya*. É também chamado de corpo de arco-íris ou corpo *vajra*. Ver também *quatro corpos de um Buda* e *corpo vajra*.

iniciação — Ver *empoderamento* e *quatro iniciações*.

consciência coemergente inata — Ver *sahaja*.

Jetsun — Venerável, reverendo. Um termo honorífico tibetano usado para dirigir-se a mestres altamente respeitados.

jnanaprana Energia de sabedoria, vento de sabedoria. *Prana* é a fonte de todo o movimento, incluindo o movimento da mente. A qualidade da mente de alguém depende do *prana* ou vento sobre o qual está montada. Se o *prana* for impuro, a mente que o cavalga será necessariamente impura também. Se o *prana* for um vento de sabedoria, a mente que cavalga esse *prana* será uma mente de sabedoria. Os *pranas* que se movem dentro do canal central são ventos de sabedoria. Como a realização da sabedoria depende dos ventos de

sabedoria, os iogues produzem a consciência de sabedoria movendo todos os seus ventos para o canal central.

Kadampa O nome dado à linhagem estabelecida por Atisha no Tibete. Foi mais tarde integrada na escola Kagyupa por Gampopa e foi a fundação da linhagem Gelugpa dos Dalai Lamas.

kapala Uma taça ou tigela feita de um crânio humano. Usada no ritual Vajrayana, a *kapala* possui inúmeros níveis de simbolismo. Num nível, é um lembrete da morte inevitável e incita a usar o tempo para praticar o Dharma fervorosamente. Num nível mais elevado, leva a transcender os conceitos dualistas de puro ou impuro, limpo ou sujo, bem e mal.

karma Ação. A lei universal de que o que experienciamos agora é resultado das nossas ações anteriores de corpo, fala e mente; e o que experienciamos no futuro será determinado pelas nossas atuais ações. O karma subdivide-se em positivo, negativo e neutro, derivando de atos saudáveis, não saudáveis e neutros. Procura-se cultivar karma positivo de modo a proporcionar circunstâncias benéficas para a prática do Dharma, e purificar o karma negativo de modo a eliminar obstáculos à prática. No entanto, a libertação última do *samsara* é o resultado de *insight* e disciplina, e não pode ser alcançada meramente por karma positivo; o karma positivo serve simplesmente para criar um campo fértil onde é mais provável encontrar o Dharma e ter a predileção e propensão para praticar.

karmamudra Selo de ação. Uma consorte iógica ou parceiro sexual tântrico.

karmapрана Ventos impuros. Os *pranas* que se movem nos canais esquerdo e direito, bem como no resto dos 72.000 canais, são *karmapranas* impuros, ou ventos que dão origem a conceitos dualistas. Eles perpetuam o conceito de um eu separado e inerentemente existente. A partir desta fixação fundamental no eu, criamos a ideia de outros; dividimos os outros em amigos, inimigos e aqueles perante os quais somos indiferentes; a partir disto, desenvolvemos os três venenos: apego, agressão e ignorância. Assim, desenvolvemos e perpetuamos a nossa existência no *samsara*. Ver também *jnanapрана*.

kayas Ver *quatro corpos de um Buda*.

khatvanga O bastão *khatvanga* é um ornamento de muitas divindades tântricas. É geralmente segurado na dobra do cotovelo esquerdo. Representa a consorte sagrada e a inseparabilidade da sabedoria e dos meios hábeis. O

khatvanga é adornado com um *vajra* de cinco pontas e três cabeças decepadas: uma cabeça recém-decepada, uma cabeça seca e um crânio. O *vajra* de cinco pontas simboliza a vitória sobre os cinco venenos (orgulho, ciúme, ganância, ódio e ignorância) e a conquista das cinco sabedorias transcendentais. As três cabeças humanas representam a conquista dos três *kayas*.

khenpo Significa abade ou preceptor.

lalana Canal da lua, canal lunar, canal do objeto. Este é o canal principal esquerdo, de cor branca. Intersecta o canal central na ponta do órgão sexual. À medida que ascende, separa-se ligeiramente para a esquerda do canal central e volta a juntar-se a ele no umbigo. Do umbigo à coroa, corre paralelo e adjacente ao canal central. Na coroa da cabeça, separa-se novamente para a esquerda e termina na narina esquerda. O canal esquerdo está relacionado com o *nirmanakaya* no seu estado puro e com a emoção conflituosa do desejo no seu estado aflito. Em alguns tantras, as qualidades e cores dos canais esquerdo e direito são invertidas para as mulheres, pois considera-se que homens e mulheres têm estruturas de energia interna opostas.

Lam Rim ou Estágios Graduais do Caminho para a Iluminação é um sistema de ensino e meditação inicialmente introduzido no Budismo Tibetano por Atisha. Esta abordagem integra todos os ensinamentos dos três *yanas* (Hinayana, Mahayana e Vajrayana) num sistema progressivo de treino e realização no caminho para o estado de Buda.

lama O termo "lama" pode aplicar-se tanto a professores monásticos como leigos. Tem o significado de "mestre-mãe", implicando que o professor que transmite ensinamentos espirituais que podem guiar alguém ao estado de Buda está a mostrar uma bondade tão grande como a da própria mãe. Na tradição Kagyu, é um título geralmente reservado para aqueles que completaram o retiro tradicional de três anos, três meses e três dias.

canal esquerdo Ver *lalana*.

Luipa Um dos oitenta e quatro *mahasiddhas* indianos. Os seus ensinamentos foram passados através de Tilopa e Naropa, e trazidos para o Tibete por Marpa, que os transmitiu a Milarepa.

luminosidade Ver *luz clara*.

Mahamudra Um termo virtualmente sinónimo de estado de Buda. Significa o "Grande Selo" ou "Postura Sublime", a personificação espontânea

da sabedoria onisciente e da compaixão ilimitada de um Buda. Mahamudra é também o nome dos sistemas específicos de prática espiritual herdados pelos tibetanos dos *mahasiddhas* indianos.

Mahayana Grande Veículo. Os ensinamentos Mahayana foram revelados pela primeira vez por Arya Nagarjuna entre o primeiro e o segundo século d.C., no sul da Índia. As lendas dizem que Nagarjuna, que é por vezes chamado o "segundo Buda", viajou para o reino dos *nagas* (serpentes de água) e lá recuperou os ensinamentos Mahayana do Buda, que tinham sido confiados à guarda dos *nagas* até que o mundo estivesse pronto para os receber. Estes ensinamentos foram chamados de Grande Veículo (para a iluminação) devido à grandeza das aspirações dos seus seguidores, em contraste com o Hinayana ou "Pequeno Veículo". Esta grande aspiração é caracterizada pelo caminho do *bodhisattva*, que foi descrito por E. A. Burtt: "... o *bodhisattva* transcendeu o estado em que se preocupa com a sua própria salvação; ele está comprometido com o bem eterno de todos os seres vivos e não descansará até que os tenha conduzido a todos ao objetivo. Ao atingir a iluminação, ele não deixa o mundo para trás e entra no *nirvana* sozinho; ele permanece no mundo, aparecendo como uma pessoa comum, mas devotando a sua habilidade compassiva em auxílio dos outros. Ele partilha e carrega o fardo dos seus sofrimentos, em união amorosa com eles, em vez de meramente dar aos outros o exemplo de uma pessoa que superou as causas do sofrimento para si própria." Por esta razão, o Mahayana é frequentemente chamado "o caminho da compaixão". Ao seguir o caminho do *bodhisattva*, o objetivo do estado de Buda ou despertar espiritual pleno e total, igual ao do Buda histórico, pode ser alcançado.

mala Um rosário, geralmente com 108 contas, usado para contar recitações de mantras. Uma volta do *mala* é contada como exatamente cem recitações, partindo do pressuposto de que a mente pode ter-se distraído em algum momento durante a volta, por isso adicionam-se oito extras por precaução.

mandala A divindade e o ambiente que a rodeia, frequentemente visualizados ou representados em *thangkas* e pinturas de areia. É geralmente construída com um centro e quatro portões, representando as quatro direções cardeais. Também se pode apresentar uma mandala representando todo o universo, com o Monte Meru no centro, como uma oferenda às Três Joias, a fim de acumular mérito; este tipo de mandala é visualizada e também pode ser representada através de *mudra* ou através de montes de arroz num prato.

mantra Mantras são sílabas ou palavras em sânscrito que são usadas para invocar as qualidades de fala ou energia de uma divindade específica. Não é necessário que o praticante conheça o significado das palavras, porque o próprio som do mantra ajuda a transformar a energia e, portanto, a consciência de alguém. Devido à sua relação com a respiração, fala e *prana*, a recitação de mantras pode ativar os *jnanapranas* e ajudar a suspender as atividades dos *karmapranas*. O mantra está sempre conjugado com visualização e *mudra* dentro de uma *sadhana* tântrica. O veículo do Tantrayana também é referido como Mantrayana.

mara Ver *quatro maras*.

Buda da Medicina O Buda associado à cura, tanto ao nível espiritual como físico. Ele é de cor azul e segura uma tigela de esmolos cheia de remédio na sua mão esquerda, e uma flor de *myrobalan* (*arura*) na sua mão direita.

caminho do método Refere-se aos Seis Yogas de Naropa, onde, através da meditação nos canais, ventos e gotas, se transforma o corpo, fala e mente comuns nos três *vajras*: corpo *vajra*, fala *vajra* e mente *vajra*. Também se refere ao estágio de geração e completude "com sinais". Outro significado de "método" é grande bem-aventurança. Em contraste com outros caminhos, que podem enfatizar a experiência direta da sabedoria através de uma realização penetrante da vacuidade, o caminho do método do Vajrayana enfatiza a união de sabedoria e método, isto é, a união da sabedoria simultânea com a grande bem-aventurança.

Mon É um lugar na fronteira do Tibete e do Butão.

luminosidades mãe e filho A luminosidade mãe refere-se à luminosidade primordialmente autoexistente. A luminosidade filho refere-se às várias experiências de luminosidade do iogue ao longo dos estágios do caminho. Quando estão unidas, refere-se à realização última da luminosidade pelo meditador.

mudra Gesto, selo, sinal, símbolo. *Mudra* geralmente refere-se aos gestos das mãos durante as práticas Vajrayana que simbolizam as qualidades, humores e ações relacionadas com um *yidam* específico. A prática Vajrayana incorpora o corpo, a fala e a mente na prática. O *mudra* corresponde ao corpo, atraindo-o para a atividade sagrada. O *mudra* apoia assim o mantra e o *samadhi* no processo de invocar o *yidam*. Ver *karmamudra* e Mahamudra para outros usos do termo.

nadi Estes são os canais do corpo ilusório através dos quais fluem o *prana* e o *bindu*. Os três *nadis* mais importantes no Tantra de Ioga Supremo são o *avadhuti* (canal central), a *lalana* (canal esquerdo) e a *rasana* (canal direito). Estes canais subdividem-se e eventualmente formam uma rede de 72.000 canais que permeiam todo o corpo. Ver também *prana* e *bindu*.

nectar Ver *amrita*.

Cura-Duar por Luar Novo O nome de Gampopa numa vida anterior, quando era um *bodhisattva* no tempo do Buda Shakyamuni: *Tsoje Dawo Shunu* em tibetano, *Chandraprabhava-kumara* em sânscrito. A lua cheia simboliza a iluminação completa ou estado de Buda. A luz da lua nova ou crescente simboliza a realização de um *bodhisattva*, aquele que está parcialmente iluminado e está no caminho para a realização espiritual completa.

Nirmanakaya Ver *quatro corpos de um Buda*.

um sabor Realização da natureza não-dual da mente e do fenómeno. Um dos quatro iogas do Mahamudra.

paramita Ver *seis paramitas*.

pith-instructions A comunicação pessoal da essência de uma prática de meditação do guru para o aluno. Através desta comunicação direta, tanto o significado literal como o sentido intuitivo são transmitidos a um discípulo recetivo, uma vez que o simples facto de estar no campo de um guru que realizou pessoalmente a prática transmite uma mensagem não-verbal poderosa e subtil. O guru também adapta a sua apresentação à capacidade, necessidades individuais e maturidade do aluno no momento. Meditações aprendidas em livros são consideradas inúteis sem receber as instruções orais de um guru. Devido à sua forte ênfase nas *pith-instructions* transmitidas oralmente de mestre para aluno, a linhagem Kagyu também é conhecida como a "linhagem da audição".

prajna Sabedoria.

prana Vento, ares vitais, energia. *Prana* é a energia da força vital que flui através dos canais (*nadis*) do corpo ilusório. O *prana* é a fundação de todo o movimento e, portanto, de todas as funções corporais vitais. O *prana* é a ponte entre o corpo e a mente. É comparado a um cavalo, com a mente como o cavaleiro e os *nadis* como a estrada. Corresponde à fala, respiração, mantra

e à realização do *sambhogakaya*. Existem tanto *pranas* puros como impuros (ver *karmaprana* e *jnanaprana*). Ver também *nadi* e *bindu*.

pranayama Exercícios respiratórios iógicos projetados para direcionar o corpo, o *prana* e a mente.

Terra Pura Frequentemente refere-se ao campo de buda do Buda Amitabha, conhecido como a Terra Pura da Grande Bem-aventurança, *Dewachen*. Mas também se pode referir a outros campos de buda, ou lugares puros onde os Budas habitam.

puja Ritual de oferenda ou cerimónia de adoração.

Rahu A mitologia hindu fala de nove planetas. Rahu é retratado como um demónio cuja cabeça foi decepada do corpo por Vishnu. Estas duas partes do seu corpo tornaram-se o oitavo e o nono planetas, Rahu e Ketu. Rahu é o corpo celeste que se diz ser responsável pelos eclipses ao engolir o sol e a lua.

refúgio Alguém torna-se formalmente budista quando toma refúgio nas Três Joias: o Buda como o mestre ou guia, o Dharma como o ensinamento ou caminho, e a Sangha ou comunidade excelente como companheiros de jornada. No tantra, acrescenta-se o refúgio nas Três Raízes: o guru como a raiz de todas as bênçãos, o *yidam* ou divindade de meditação como a raiz de toda a realização, e os *dharmapalas* ou divindades protetoras como a raiz de toda a atividade iluminada.

rasana Este é o canal de energia principal direito, de cor azul. Intersecta o canal central na ponta do órgão sexual. À medida que ascende, separa-se ligeiramente para a direita do canal central e volta a juntar-se a ele no umbigo. Do umbigo à coroa, corre paralelo e adjacente ao canal central. Na coroa, separa-se novamente para a direita e termina na narina direita. O canal direito está relacionado com o *sambhogakaya* no seu estado puro e com a emoção conflituosa da raiva ou aversão no seu estado aflito. Ver também *lalana*.

repa Tibetano para "aqueles vestidos de algodão". Refere-se a seguidores do caminho iogue tântrico que praticam o calor interior ou ioga *tummo*. Para demonstrar a sua mestria no calor interior, a sua única vestimenta é uma túnica de algodão leve, mesmo no meio do feroz inverno tibetano.

canal direito Ver *rasana*.

Rime (pronuncia-se Ri-mê) foi um movimento para a harmonia e cooperação intersetária, reacendido e revitalizado no século XIX por vários dos maiores mestres do Tibete. Liderado por Jamgon Kongtrul Lodro Thaye,

o maior erudito e mestre eclético da época, ele e outros recolheram e compilaram os ensinamentos completos, transmissões, iniciações e práticas de meditação de todas as várias ordens do Budismo Tibetano. Esta coleção foi chamada *Os Cinco Grandes Tesouros*. O seu objetivo era eliminar as divisões sectárias e a rivalidade frequentemente amarga entre as várias escolas, e revivificar a ênfase na prática real dos ensinamentos.

Rinpoche Precioso. Um termo honorífico reservado para *tulkus* ou lamas de alto escalão ou grande realização meditativa.

perspetiva sagrada A visão essencial da prática Vajrayana. O praticante tântrico procura manter as percepções puras de um ser iluminado, onde o seu ambiente é visto como um campo de Buda; todos os seres aparecem na forma do seu *jidam* ou como Budas, *bodhisattvas*, *dakas* e *dakinis*; todo o som é percebido como mantra; e tudo o que surge na mente é percebido como inseparável da vacuidade. Na visão Vajrayana, manter a perspetiva sagrada é considerado ver a verdadeira natureza da realidade e não apenas uma projeção idealista. Ajuda-nos a cortar as nossas fixações distorcidas comuns sobre a natureza da realidade e a ver as coisas como elas verdadeiramente são.

Sadaprarudita A história de Sadaprarudita em busca do seu guru é relatada nos últimos capítulos dos Sutas Prajnaparamita.

sadhana Este termo refere-se tanto a textos rituais tântricos como às práticas apresentadas nesses textos.

sahaja Produzido conjuntamente, sabedoria coemergente. Como Keith Dowman explica este termo: "Desde o início, o último e o relativo, os princípios masculino e feminino, a forma e a vacuidade, surgiram simultaneamente; o absoluto inato [isto é, *sahaja*] é inerente a cada instante de experiência sensorial, e resta ao *sadhaka* reconhecê-lo."

Saltong Shogum Um dos principais discípulos de Gampopa, de Kham. *Sal* significa "claro" e *Tong* é a abreviatura de *Tong Pa Nyid*, que significa "vacuidade", indicando que ele nasceu com a realização da vacuidade e da clara luminosidade. *Shogum* significa "lábio leporino", porque ele nasceu com uma fenda palatina. Saltong Shogum tornou-se o guru que fundou a linha Traleg Kyabgon de *tulkus*, os abades supremos do Mosteiro de Thrangu em Kham.

samadhi Concentração ou absorção meditativa, quando a meditação e a mente do meditador se tornam inseparáveis.

samaya Voto ou compromisso sagrado. Em cada nível de entrada no caminho budista, existem compromissos específicos que se jura manter. Há a ordenação de refúgio, os cinco preceitos leigos, o voto de *bodhisattva*, a ordenação monástica e o tantra, e cada estágio tem *samayas* específicos. Além disso, quando se recebe uma iniciação tântrica de um mestre *vajra* na mandala de uma divindade específica, recebe-se frequentemente um *samaya* específico associado a essa prática. Em geral, o *samaya* do Hinayana é não causar dano a nenhum ser senciente; para o Mahayana, o *samaya* é ajudar todos os seres sencientes; para o Vajrayana, o *samaya* é manter a perspectiva sagrada. O *samaya* mais importante no tantra é manter uma relação pura com o próprio guru.

sambhogakaya Ver *quatro corpos de um Buda*.

samsara Existência cíclica, roda da vida e da morte. O estado dos seres comuns que experienciam sofrimento nos seis reinos da existência transmigratória devido à ignorância primordial.

sangha Sangha significa a "comunidade excelente". Nos primórdios do budismo, o termo era apenas aplicado à comunidade ordenada de monges e monjas. Foi mais tarde expandido para incluir discípulos leigos que tomaram refúgio nas Três Joias: o Buda, o Dharma e a Sangha. Nos ensinamentos Mahayana, também pode ser aplicado para incluir a *mahasangha* ou "grande comunidade" de todos os seres sencientes no mesmo sentido em que os nativos americanos se referem às inúmeras formas da criação como "todos os meus familiares".

Oração dos Sete Ramos Usada em todas as linhagens do Budismo Tibetano para desenvolver *bodhichitta*, a mente da iluminação, e para acumular mérito. As sete partes da oração são: (1) prostrar-se e prestar homenagem, física ou mentalmente, a todos os Budas e *bodhisattvas* no universo; (2) fazer oferendas reais e visualizadas aos Budas e *bodhisattvas*; (3) confessar todas as próprias transgressões e violações de votos e preceitos; (4) regozijar-se com a conduta virtuosa de todos os seres; (5) rogar para que o Dharma continue presente e seja ensinado a todos os seres de acordo com a sua capacidade de compreensão; (6) suplicar aos Budas que ainda não passem para o *nirvana*, mas que permaneçam no *samsara* e ensinem até que todos os seres estejam iluminados; (7) dedicar o mérito da própria prática à própria iluminação, a fim de ser capaz de guiar todos os seres sencientes a um nível semelhante de realização. A Oração dos Sete Ramos pode ser praticada

isoladamente ou de forma abreviada como uma oração preliminar para outras práticas.

sete riquezas aryas *Arya* significa "ser superior", aquele que teve uma experiência direta da verdade última. As sete riquezas de um *bodhisattva*, alguém no caminho para o despertar último, são: fé, disciplina, generosidade, aprendizagem, comportamento moral, modéstia e conhecimento.

shamatha Calmo permanecer. A prática meditativa de acalmar a mente para que esta se possa focar inabalavelmente no objeto de meditação. Existem nove níveis de *shamatha*, que preparam o praticante para a prática de *vipashyana* ou meditação de visão profunda.

Shi Tro Os tantras das divindades pacíficas e coléricas; um ciclo especial de ensinamentos Nyingmapa composto por Guru Rinpoche (Padmasambhava) e escrito pela sua consorte, Yeshe Tsogyal. O texto (que contém, entre muitos outros livros, *O Livro Tibetano dos Mortos*) foi enterrado na terra para ser encontrado num tempo posterior. É um dos muitos *terma* ou "tesouros" que Guru Rinpoche escondeu por todo o Tibete. Foi descoberto por Karma Lingpa, que era a encarnação de um discípulo próximo de Guru Rinpoche, Lotsawa Lui Gyaltsen.

Curto AH Tummo Yoga Este AH curto é visualizado na área do umbigo com o propósito de inflamar o fogo interior ou *tummo*. Este é um dos iogas do estágio de completude do Tantra de Ioga Supremo.

shravaka Ouvinte. Um praticante do caminho Hinayana, conhecido por viver em comunidades com outros seguidores do Hinayana.

siddhi Poderes psíquicos. Existem dois níveis de poderes ou *siddhis* que provêm da prática de meditação intensiva: *siddhis* comuns, que se referem a poderes miraculosos como levitação, voo, invisibilidade, a capacidade de criar múltiplas imagens de si mesmo ou de mudar de forma; e *siddhis* extraordinários, que significam a iluminação total, a perfeição da sabedoria e da compaixão. Ver também *seis poderes psíquicos*.

sindura mandala Uma mandala desenhada num espelho ou superfície de prata polida coberta com *sindura*, um pó feito de chumbo vermelho, vermelhão ou cinábrio. Em algumas tradições, o pó vermelho seria feito de sangue menstrual seco.

Seis Dharmas de Mahamudra Ver *Seis Iogas de Naropa*.

seis paramitas Também conhecidas como as Seis Perfeições ou Seis Virtudes Transcendentes. O cultivo das seis *paramitas* é a base do Mahayana, o caminho do *bodhisattva*. As seis *paramitas* são: generosidade, paciência, ética ou disciplina moral, esforço entusiástico ou diligência, concentração meditativa e sabedoria.

seis poderes psíquicos Os seis poderes psíquicos ou *siddhis* são: (1) leitura de pensamento; (2) memória de vidas passadas; (3) clariaudiência, pela qual todas as línguas, incluindo as de aves e animais, podem ser compreendidas, tanto de perto como de longe; (4) clarividência, particularmente a intuição do sofrimento e das necessidades dos outros; (5) a capacidade de realizar milagres, tais como manipular os elementos, voar, caminhar sobre a água, e assim por diante; (6) a capacidade de fazer cessar as cinco paixões.

seis reinos As seis dimensões da existência samsárica dentro do Reino do Desejo: (1) o reino dos deuses (*deva*), causado pelo orgulho; (2) o reino dos deuses guerreiros ou invejosos (*asura*), causado pelo ciúme ou inveja; (3) o reino humano, causado pelo desejo; (4) o reino animal, causado pela ignorância e estupidez; (5) o reino dos fantasmas famintos (*preta*), causado pela ganância; (6) o reino dos infernos, causado pelo ódio e agressão. Os primeiros três mundos são conhecidos como os reinos superiores do *samsara*, e os últimos três são conhecidos como os reinos inferiores.

Os Seis Tratados dos Kadampas são: O *Buddhajataka* ou os Contos Jataka, a coleção de histórias das vidas passadas do Buda; o *Dharmapada* (Pali: *Dhammapada*); o *Bodhisattvacharyavatara*, de Shantideva; o *Shikshasamuchaya*; o *Bodhisattvabhumi*; e o *Shravakabhumi*.

Seis Iogas de Naropa Também chamados de os Seis Dharmas de Naropa, são iogas do estágio de completude do Tantra de Ioga Supremo: o ioga do calor interior; o ioga do corpo ilusório; o ioga do estado de sonho; o ioga do *bardo*; o ioga da luz clara; e o ioga da transferência de consciência na morte.

skandha Agregado, monte. Os cinco *skandhas* são forma, sensação, concepção, formação mental e consciência. Os cinco agregados são os componentes físicos e mentais de um ser humano. Devido à ignorância, assumimos erradamente que os *skandhas*, individual ou coletivamente, possuem uma autoexistência concreta inerente. Quando os examinamos realmente, não encontramos nenhum eu inerentemente existente. No entanto, não há eu à parte dos cinco *skandhas*. No Sutra do Coração, o *bodhisattva*

Avalokiteshvara expressou a sua realização deste paradoxo proclamando: "A forma não é outra senão a vacuidade, a vacuidade não é outra senão a forma."

estupa Originalmente um relicário contendo as relíquias do Buda, mais tarde as estupas foram construídas para conter relíquias de outros seres iluminados, escrituras e estátuas também. As estupas simbolizam o *dharmakaya* e variam em tamanho, desde pequenas peças de altar até grandes monumentos do tamanho de edifícios.

shunyata Ver *vacuidade*.

sutra Os discursos registrados atribuídos ao Buda Shakyamuni. No Tibete, estas obras compunham os textos do *Kangyur*. Sutra também se pode referir ao "caminho causal", em comparação com o tantra, o "caminho dos resultados".

tantra Tantra refere-se geralmente aos textos fundamentais do Vajrayana e aos sistemas de meditação neles descritos. O Vajrayana divide-se em quatro níveis de tantra: Ação (*Kriya Tantra*); Performance (*Charya Tantra*); União (*Yoga Tantra*); e Suprema União ou Tantra de Ioga Supremo (*Anuttara-yoga Tantra*). O tantra trabalha na transformação simultânea dos três aspetos do corpo, fala e mente comuns de alguém no corpo, fala e mente transcendentes de um Buda, através de *mudra*, mantra e visualização. Devido aos seus muitos métodos hábeis de prática, o budismo tântrico é frequentemente chamado "o caminho curto" para a iluminação. É possível atingir o estado de Buda completo numa única vida através do tantra.

dez ações não-virtuosas As primeiras três estão relacionadas com ações do corpo: (1) matar; (2) roubar ou tirar o que não é dado livremente; (3) má conduta sexual ou relações sexuais prejudiciais. As quatro seguintes estão relacionadas com a fala: (4) mentir; (5) calúnia ou fala divisiva; (6) fala áspera; (7) coscuquice ou conversa fútil. As últimas três estão relacionadas com a mente: (8) cobiça ou ganância; (9) raiva, má vontade ou ódio; (10) visão errada. As últimas três são sinónimas dos "três venenos": desejo, aversão e ignorância.

terma Tesouros escondidos. Ensinaamentos, escrituras, *sadhanas* e objetos sagrados ocultados misticamente por Padmasambhava e pela sua consorte tibetana, a Senhora Yeshe Tsogyal. Os *termas* foram descobertos escondidos em cavernas, rochas, rios e dentro de paredes de edifícios. Nem todos os *termas* estavam em forma material; existem também *termas* de

mente, escondidos na dimensão da consciência meditativa e descobertos por revelação.

Três Joias Os três objetos de refúgio são: o Buda ou mestre desperto, o Dharma ou ensinamentos, e a Sangha ou comunidade de praticantes. Estes três formam a base essencial para uma prática espiritual bem-sucedida.

três venenos Ganância, ódio ou aversão, e ignorância. O Buda ensinou que de todos estes três surge todo o sofrimento do *samsara*.

três reinos Os reinos do Desejo, da Forma e Sem Forma.

Três Raízes Além das Três Joias, no Vajrayana o praticante também toma refúgio nas Três Raízes: o guru como a fonte de todas as bênçãos, o *yidam* como a fonte de todos os *siddhis*, e os protetores do dharma como a fonte da atividade iluminada.

três mil sistemas mundiais Na cosmologia budista, o número de sistemas mundiais em todo o universo é de mil ao cubo, ou seja, mil milhões.

Três Veículos O Hinayana ou Pequeno Veículo, o Mahayana ou Grande Veículo, e o Vajrayana ou Veículo de Diamante.

torma Um bolo de oferenda ritual feito de *tsampa* (farinha de cevada torrada) e manteiga, apresentado como oferenda a divindades e protetores do Dharma.

chakra de transformação Este é o chakra do umbigo (*nirmanachakra* em sânscrito) e é a fonte do poder criativo. A prática de *tummo* centra-se no chakra do umbigo, o centro da força espiritual criativa através do qual se pode alcançar uma realização tremenda.

trikaya Os três corpos de um Buda: o *nirmanakaya*, o *sambhogakaya* e o *dharmakaya*. Correlacionam-se, respetivamente, aos aspetos de corpo, fala e mente do Buda.

tsampa Farinha de cevada torrada, um alimento básico dos tibetanos.

tulku Lamas encarnados que tomaram voluntariamente o nascimento humano em cumprimento dos seus votos de *bodhisattva* para ajudar os seres. O poder de determinar o próprio renascimento é ganho ao atingir o oitavo estágio de um *bodhisattva*.

tummo Ioga do calor interior. A prática de *tummo* é a primeira dos Seis Iogas de Naropa e serve como fundação para todos os outros iogas.

doze elos da originação interdependente Estes "doze nidanas" descrevem a natureza do *samsara* bem como a sua causa: (1) ignorância fundamental, (2) formações cármicas ou acumulações impulsivas, (3) consciência [dualista], (4) nome e forma, (5) consciência sensorial, (6) contacto com o mundo fenomenal, (7) sensação ou sentimento, (8) desejo [por experiência], (9) apego, (10) devir, (11) nascimento, (12) envelhecimento e morte.

dois estágios do ioga Os estágios de geração e de completude da meditação tântrica.

upasaka Um budista leigo que tomou um ou mais dos cinco preceitos leigos.

vento-energia que se move para cima Um dos cinco *pranas*, que controla a fala e a respiração.

ushnisha A protuberância no topo da cabeça de um Buda, formando uma das marcas principais de um Buda.

vajra Indestrutível, semelhante ao diamante, adamantino, relâmpago. Um cetro ritual, chamado "dorje" em tibetano, usado na prática Vajrayana. Simboliza os meios hábeis e a compaixão, o aspeto masculino da atividade iluminada. O *vajra* é como o diamante no sentido em que é inestimável, indestrutível e límpido, simbolizando as qualidades daquilo que não nasce nem morre. É um símbolo do poder da verdade mais elevada.

Inferno da Linha Preta Vajra Um reino infernal onde linhas pretas são desenhadas nos corpos das vítimas e estas são depois cortadas ao longo dessas linhas. Os Infernos Vajra são os piores dos reinos infernais quentes.

corpo vajra Refere-se ao corpo subtil, composto por *nadis*, *prana* e *bindu*. Também se pode referir à combinação do corpo físico e subtil no seu estado natural aperfeiçoado.

vajracharya Um mestre *vajra*, um mestre realizado tanto na teoria como na prática dos ensinamentos Vajrayana.

Vajradhara Detentor do Vajra. Vajradhara simboliza o estado primordial do *dharmakaya*. De cor azul, Vajradhara é retratado usando os ornamentos de um Buda *sambhogakaya*, segurando um *vajra* na mão direita e um sino na mão esquerda. Diz-se que a tradição Kagyu foi transmitida por Vajradhara a Tilopa numa visão.

Vajravarahi Porca de Diamante. Uma das formas de Vajrayogini, a consorte *dakini* de Chakrasamvara. De cor vermelha, ela tem uma pequena cabeça de porca sobre a orelha, representando a família de Budas de Vairochana e a transformação da ignorância e da paixão em sabedoria *dharmadhatu* e compaixão.

Vajrayana Veículo de Diamante, também chamado Mantrayana ou Tantrayana. Um ramo do Budismo Mahayana que começou a emergir na Índia entre os séculos I e VI d.C. O Vajrayana abraçou os ideais Mahayana, mas era tradicionalmente praticado em segredo. É frequentemente referido como o "caminho da transformação". Outra característica da prática Vajrayana é o seu uso extensivo de visualização e meditação ritual, e as técnicas de mantra, *mudra* e *samadhi* dentro do contexto do ioga da divindade. Assim, o Vajrayana é também chamado o "caminho da fruição ou resultado", porque utiliza iogas que trazem resultados futuros para a prática atual.

Vajrayogini Um *yidam* feminino semicolérico. De cor vermelha, com um rosto e dois braços, ela segura uma faca curva erguida na mão direita e uma taça de crânio cheia de sangue na mão esquerda. O seu significado simbólico é o mesmo de Vajravarahi. Na tradição Kagyu, ela é geralmente o primeiro *yidam* usado como introdução à prática do Tantra de Ioga Supremo.

Vinaya Um dos "Três Cestos" (*Tripitaka*) das escrituras budistas, o Vinaya trata da ética budista e das regras de conduta que governam a vida da *sangha*.

vipashyana Visão profunda. Após acalmar e limpar a mente através da meditação *shamatha*, o iogue começará a ter uma visão profunda da natureza da mente, dos fenômenos e da vacuidade. O objetivo não é simplesmente obter uma compreensão intelectual da mente, mas sim que o iogue realize claramente a verdadeira natureza da mente de forma experiencial.

yantra yoga Uma série de movimentos corporais altamente esotéricos, semelhantes ao *hatha yoga*, que são tradicionalmente introduzidos a praticantes avançados como um exercício preliminar e um suporte para a prática de *tummo*. É importante apoiar quaisquer práticas de energia com movimentos ióguicos que ajudem a reequilibrar o *prana* e a manter os *nadis* flexíveis e livres de obstáculos. O *yantra* é usado como um auxílio para desenvolver o estado natural do corpo, da respiração (*prana*) e da mente.

yidam A divindade de meditação pessoal de um praticante Vajrayana. Embora alguns *yidams* sejam prescritos a todos numa fase preliminar, o guru

selecionará mais tarde um *yidam* específico para cada praticante de acordo com a sua expressão característica da natureza búdica. A identificação com o *yidam* transforma a energia da neurose na sua expressão iluminada e corta o apego profundamente enraizado à forma física.

yoga União. As práticas do Vajrayana através das quais se desperta para a união inata com a natureza não nascida da sabedoria última. Alguns iogas enfatizam o trabalho com o corpo, outros com a respiração e outros com a mente; no entanto, cada ioga serve para treinar os três componentes (corpo, respiração e mente) para levar o iogue à plena realização da verdadeira natureza da existência.

yogi; yogin Um praticante masculino de ioga. No Tibete, o termo é frequentemente usado para contrastar um praticante leigo de um monge ordenado.

yogini Uma praticante feminina de ioga.